

JEUGDBOOKENMAAND 2023 - GELUK

Je gelukkig voelen...

Was je het vanochtend, gisteren, een week geleden? Of ben je het nu? Waarom was je gelukkig? Had het te maken met iets dat je zag, hoorde, proefde, voelde? Met iets dat iemand tegen je zei, hoe iemand naar je keek of omdat iemand je highfivede? Of was je net lekker met iets bezig? Duurde dat gevoel lang? Kwam het vanzelf of heb je ernaar gezocht? Heb je het met iemand gedeeld?



GELUK IS EEN BOUWWERK



Geluk bestaat uit grote en kleine dingen. Onderzoekers hebben gemerkt dat geluk uit drie grote bouwblokken bestaat. Het eerste bouwblok heeft te maken met **andere mensen**. Gelukkige mensen hebben of zoeken vaak andere mensen **die hen begrijpen en steunen** – wat er ook gebeurt. Het tweede bouwblok gaat over jezelf zijn. Zo blijkt dat gelukkige mensen zichzelf kunnen en mogen zijn. Dat komt voor een stuk doordat ze zichzelf goed kennen en dus weten wat ze belangrijk vinden en nodig hebben. Het derde bouwblok gaat over **goed in je vel zitten**, energie tanken en blij zijn – en tegelijk weten dat je niet altijd blij zal zijn. Want een gelukkig leven leiden, betekent niet dat je nooit ongelukkig bent. Gelukkige mensen hebben net zoveel tegenslag als anderen. Alleen hebben ze een goed gevulde gereedschapskoffer om met die tegenslagen aan de slag te gaan.

Geluk is iemand die je voorleest (ook wanneer je zelf kan lezen). Geluk is een vriend die snel zelf een handdoek pakt als je eerst de afwas moet doen. Het is op bosklassen een piepklein zakje gummibeertjes tussen je t-shirts vinden. Geluk is toen je de hele middag in het gras lag te discussiëren over UFO's en of die al dan niet bestaan, en het is toen je de bibliotheekboeken van je zieke buurjongen terug naar de bib bracht.

Geluk is iemand hebben die je steunt.

Lees bijvoorbeeld:

De allerbeste uitvinding van de hele wereld / Shamisa Debroey (Horizon)

Geluk is de beste Lego-bouwer van de wereld willen worden en tegelijk weten dat Frans en Engels niet je grootste talenten zijn, en dat allebei oké is.

Geluk is toen je het decor mocht schilderen voor het schoolfeest en niet hoefde op te treden. Het is een regenboogkapsel nemen omdat dat bij je past, en het is alvast alle boeken en websites over de ruimte lezen omdat je astronaut wil worden.

Geluk is kunnen zijn wie je bent.

Lees bijvoorbeeld:

Stekelhaar is echt niet raar! / Nadia Budde (Tiptoe Print)

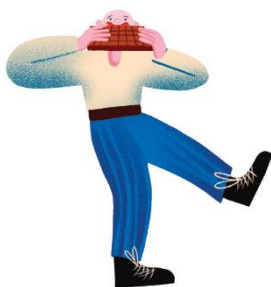
Geluk is skaten of dagdromen of klimmen of taart bakken of filmpjes maken (of nog iets anders) heel erg leuk vinden en dat zo vaak mogelijk doen. Het is dat halve uur lezen voor je gaat slapen en het is wekenlang sleutelen aan die oude brommer. Het is heel hard vloeken en daarna huilen als er iets niet lukt, en dan onder je donsdeken kruipen, en daarna toch nog eens proberen. Het is net zo lang op de trampoline springen tot elke vervelende gedachte uit je hoofd is.

Geluk is goed in je vel zitten.

Lees bijvoorbeeld:

Het kleine huis bij de rivier / Selma Noort (Leopold)

GELUK IS GEWOON BLIJ ZIJN



Geluk zit in kleine dingen. Soms heb je geluk en valt het je voor de voeten, en soms moet je je best doen om het te zien. Maar meestal ligt het wel ergens voor het oprapen. Veel mensen bedoelen met geluk het fijne gevoel dat ze hebben wanneer ze bijvoorbeeld chocolade eten of hun lievelingsliedje horen. Geluk maakt je blij, het geeft glans aan de dingen en je krijgt er energie van.

Geluk heb je als je een klavertjevier vindt (of twee!). Geluk is een gat in de lucht springen omdat je ein-de-lijk die Nintendo Switch bij elkaar gespaard hebt. Geluk is de eerste sneeuw en de geur van warme stoeptegels als het regent. Het is dat plotse berichtje van iemand die je toch niet vergeten is. Het is een stapel ongelezen boeken hebben klaarliggen, het is frietjes eten op vrijdag, samen de wedstrijd winnen, uitkijken over de bergen of gewoon heel hard rennen.

Geluk zit in blije dingen.

Lees bijvoorbeeld:

Een ijsje / Sylvia Van Ommen (Gottmer)

GELUK MAAK JE ZELF (voor een stuk)

Wetenschappers hebben uitgerekend dat je je geluk voor een groot deel zelf in handen hebt: je kan je geluk dus versterken. Je traint je geluksspier door bijvoorbeeld schaamteloos trots te zijn wanneer oefenen iets oplevert, door iets te doen voor anderen, of door te focussen op wat je blij maakt. Dat betekent niet dat het je eigen fout is als je ongelukkig bent, want ook de dingen die je meemaakt, je gezondheid en de wereld waarin je leeft, bepalen je geluksgevoel.



Geluk is het appje dat je stuurt naar je vriendin die in strafstudie zit en het grapje dat je maakt met de mevrouw aan de kassa van de supermarkt. Het is merken dat je toets beter gaat dan de vorige keer. Geluk is urenlang in je dagboek schrijven, gewoon omdat je daar een opgeruimd gevoel van krijgt. Het is zien hoe het zonlicht op je slaapkamermuur valt en het is je lievelingsnummer op repeat zetten.

Geluk kan je trainen.

Lees bijvoorbeeld:

De jongen en de papegaaiduiker / Michael Morpurgo en Benji Davies (ill.) (Luitingh-Sijthoff)

EN SOMS IS ALLES 🤢



Soms zit het tegen. Dat is voor iedereen zo. Dan komt het erop aan om zo goed mogelijk ongelukkig te zijn. Want echt gelukkig zijn is ook weten dat niet alles altijd rozengeur en maneschijn is, dat je zal struikelen (en nog eens, en nog eens) en dat je waarschijnlijk echt wel weer recht zal krabbelen.

Geluk is verdrietig zijn omdat je beste vriend gaat verhuizen en daarna plannen maken voor lange vakanties samen. Het is wéér door de regen naar school fietsen en dan maar extra hard door de plassen scheuren. Het is met een zere buik en een warm hart naar foto's van je lieve, dode opa kijken. Geluk is de troost van een boek dat precies zegt hoe je je voelt.

Geluk is ook ongelukkig mogen zijn (oftewel: geluk is niet altijd gelukkig moeten zijn).

Lees bijvoorbeeld:

Kop op, Herman! / Yvonne Jagtenberg (Gottmer)

Met dank aan het Vlaams Instituut Gezond Leven <https://www.gezondleven.be/> en Awel <https://awel.be/>