



# floreersafari

*Leerlingen die met plezier naar school gaan, die lekker in hun vel zitten en actief meedoen aan de les. Dat is de droom van iedere leerkracht. Kinderen die zich prettig voelen en zelfvertrouwen hebben, presteren ook beter op school. De floreersafari is een **vernieuwend** en **uniek** lesprogramma dat zich richt op het verhogen van het welbevinden van basisschoolleerlingen en hun leerkrachten. Het komt voort uit een relatief nieuwe trend van interventies vanuit de positieve psychologie. Dit stuk bevat uitleg over de theoretische principes en doelen hiervan.*

## Waarom de floreersafari?

We leven in een complexe en veeleisende maatschappij. Vooral voor opgroeiende kinderen kan het lastig zijn om hun plekje hierin te vinden. Er zijn dan ook veel signalen dat het welbevinden van jongeren steeds meer onder druk komt te staan. Veel van hen kampen met angst, depressie, eenzaamheid, stress en slaapproblemen (NJI, 2022). Deze neerwaartse spiraal in welbevinden is recentelijk versterkt door de pandemie. Scholen kregen te maken met zieke leerkrachten en leerlingen, lesuitval, een overstap naar online onderwijs en beperkende maatregelen. Dit heeft een enorm beroep gedaan op de mentale veerkracht van zowel leerkrachten als leerlingen. De spanningen en onregelmatigheid die dit alles met zich meebracht, hebben hun weerslag gehad op hun stemming en leerprestaties. De sluiting van de scholen lijkt hierbij een aanzienlijke factor te zijn geweest (NJI, 2022). Daarnaast volgen ontwikkelingen in de maatschappij elkaar in hoog tempo op en steeds complexere problematiek doet zich voor, waar toekomstige generaties mee te maken krijgen (Bohlmeijer et al., 2020; Waters, 2011). Ook is de nadruk in het onderwijs op cijfermatige prestaties aanzienlijk, waardoor leerlingen uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs al in de stress zitten over toetsen en cijfers en hoge eisen aan zichzelf stellen (Trimbos, 2020). Deze nadruk op productiviteit en de complexiteit van de maatschappij vragen om een rugzak aan sociale en mentale vaardigheden van opgroeiende kinderen (Bohlmeijer et al., 2020; Waters 2011; Evans-Whipp et al., 2017).

## Interventies vanuit de positieve psychologie

Preventieve interventies om mentale veerkracht te creëren zijn nu belangrijker dan ooit (NJI, 2022). Scholen zijn daarvoor een goed startpunt. Kinderen krijgen idealiter op school een solide basis mee aan kennis en cognitieve vaardigheden, en doen er ook sociaal-emotionele vaardigheden opdie kunnen leiden tot een hoger welbevinden en meer veerkracht. Daarmee worden zij optimaal voorbereid op de eisen van de maatschappij (Goldberg, 2020; Kennes et al., 2020; Waters, 2011). Dit ligt in lijn met het gedachtegoed van de positieve psychologie, de wetenschap die zich richt op het bevorderen van welbevinden en sociaal, emotioneel en psychisch functioneren (Bohlmeijer et al., 2020). Het preventief stimuleren van de veerkracht en het zelfbeeld van jongeren, biedt bescherming tegen mentale problemen en gedragsstoornissen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Stifter et al., 2020). Positief-psychologische schoolinterventies zoals de floreersafari, zijn hier geschikt voor.

Educatieve positief-psychologische schoolinterventies hebben als doel het welbevinden van alle leerlingen binnen het reguliere onderwijs te verhogen. Dit zijn programma's,

Floreren  
ervaren

1

Krachten  
ontdekken

2

Krachten  
in actie

3



# floreersafari

trainingen, behandelmethoden of activiteiten die gericht zijn op het bevorderen van positieve emoties, positief gedrag en positieve gedachten. Eerder onderzoek toonde aan dat deze interventies kunnen leiden tot een betere sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling, hogere leerprestaties, zelfacceptatie, levenstevredenheid, positieve stemmingen, meer sociale vaardigheden en minder probleemgedrag (Lavy, 2019; Shankland & Rosset, 2017; Šouláková et al., 2019; Stifter et al., 2020; Waters, 2011). Ook ontwikkelen zich positieve relaties tussen leerlingen onderling en met de leerkracht en een prettiger algeheel klas- en schoolklimaat (Wang et al., 2020). Ten slotte hebben educatieve positief-psychologische interventies tot doel de intrinsieke motivatie van leerlingen aan te wakkeren, door hun nieuwsgierigheid te prikkelen en een growth mindset te stimuleren. Dat is het idee dat intelligentie en andere persoonlijke kenmerken niet vaststaan, maar te beïnvloeden zijn door bijvoorbeeld oefening, uitdaging en ervaringen (Ng, 2018). Kinderen leren zo dat ze hun leven lang kunnen blijven groeien, niet alleen op cognitief gebied maar ook in hun persoonlijke kwaliteiten. Ook talenten kunnen zich verder ontwikkelen door aandacht en oefening. De floreersafari richt zich nadrukkelijk op deze persoonlijke kwaliteiten.

## Belang van welbevinden

Wat is mentaal welbevinden eigenlijk? Het omvat levenstevredenheid, aanwezigheid van positieve emoties en de afwezigheid van negatieve emoties, zelfacceptatie, persoonlijke groei, levensdoelen, positieve relaties met anderen, autonomie en sociale vaardigheden (Kennes et al., 2020). Het is daarnaast gelinkt aan mentale gezondheid, die volgens de positieve psychologie niet alleen de afwezigheid van stoornissen en problemen betekent, maar ook de aanwezigheid van welbevinden (Keyes, 2002). Dit ligt in lijn met de definitie van mental health van de World Health Organization (WHO), die dit omschrijft als 'a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community' (WHO, 2021). Het vermogen om onder verschillende omstandigheden te functioneren en de eigen ontwikkeling te ondersteunen, is heel belangrijk in deze complexe samenleving. Met dit vermogen kunnen mensen optimaal functioneren en lopen minder risico op ziekte en gedragsproblemen (Bohlmeijer et al., 2020).

## Mechanismen achter de floreersafari: broaden-and-build theory

De floreersafari is een lesprogramma met als doel het welbevinden van kinderen te verhogen en is vormgegeven op basis van de theoretische principes van de positieve psychologie. Volgens de broaden-and-build-theory, een fundamentele theorie binnen de positieve psychologie, zijn positieve emoties essentieel in het verhogen van mentaal welbevinden. Positieve emoties zetten mensen aan om in actie te komen en ergens mee door te gaan. Ze hebben, net als negatieve emoties, een evolutionaire functie, maar terwijl negatieve emoties leiden tot vernauwing van aandacht om in een vecht-of-vluchtsituatie te overleven, zijn positieve emoties erop gericht om het denken over het actie-handelingsrepertoire te verbreden. Hierdoor worden mensen creatiever, leren meer en beter, ontdekken ze nieuwe mogelijkheden, reflecteren op ervaringen, ontwikkelen nieuwe perspectieven en krijgen meer zin in sociale interactie. Daarnaast leiden positieve emoties tot een opbouw van langdurige hulpbronnen van fysieke, intellectuele, psychische en sociale aard en zorgen voor positieve gedragsveranderingen op langere termijn. Ook

Floreren  
ervaren

1

Krachten  
ontdekken

2

Krachten  
in actie

3



# floreersafari

positieve emoties hebben dus een evolutionair belang, want meer vaardigheden en hulpbronnen verhogen de kans op overleving (Fredrickson, 2001). Toegepast op leerlingen: hoe meer plezier zij ervaren bij het leren en het omgaan met klasgenootjes en de leraar, hoe meer zij zich openstellen voor nieuwe ervaringen en gemotiveerd raken om actief betrokken te zijn.

Onderzoek laat het verbredende effect van positieve emoties bij kinderen zien, waarbij hun sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling en sociale vaardigheden verbeteren. Kinderen raken gemotiveerd om actief betrokken te zijn bij de omgeving en kortdurende, elkaar versterkende effecten van blijdschap kunnen leiden tot een opwaartse spiraal van welbevinden (Stifter et al., 2020). De missies van de floreersafari zijn specifiek gericht op het ervaren van positieve emoties zoals plezier, verbondenheid, zelfwaardering en nieuwsgierigheid.

## Mechanismen achter de floreersafari: self-determination theory

Een andere centrale theorie binnen de positieve psychologie is de self-determination theory, die verklaart waardoor mensen intrinsieke motivatie en welbevinden ervaren en in staat zijn tot zelfregulatie. Het gaat om interne en externe factoren die de aangeboren neiging van mensen om te leren en zich te ontwikkelen versterken, hun welbevinden verhogen en hen effectief laten functioneren. We hebben drie aangeboren psychologische behoeften: autonomie, sociale verbondenheid en competentiegevoel. Als aan deze behoeften wordt voldaan, raken mensen intrinsiek gemotiveerd. Dit houdt in dat de motivatie om tot handelen over te gaan van binnenuit komt en niet beïnvloed wordt door externe factoren, zoals een beloning. Intrinsieke motivatie is essentieel om tot leren en optimale ontwikkeling te komen. Deze zorgt ervoor dat mensen aan een taak beginnen, ermee doorzetten en vervolgens succesvol afronden. Wanneer een leeromgeving tegemoetkomt aan deze drie psychologische behoeften, raken leerlingen, volgens deze theorie, gemotiveerd om actief deel te nemen, neemt hun welbevinden toe en kunnen zij zich optimaal ontplooiën en functioneren (Ryan & Deci, 2000). Hun competentiegevoel neemt toe wanneer ze reflecteren op hun successen en sterke kanten. Ook neemt hun gevoel van autonomie toe, doordat zij zelfgekozen doelen hanteren en een gevoel van vrijheid en zelfsturing ervaren. Daarnaast draagt de bewustwording van eigen talenten bij aan openstaan voor contacten en sociale acceptatie, wat kan leiden tot sociale verbondenheid (Bohlmeijer et al., 2020; Shankland & Rosset, 2017; Waters, 2011). Alle missies van de floreersafari zijn zo ontworpen dat ze tegemoetkomen aan deze drie fundamentele psychologische basisbehoeften, zodat kinderen vertrouwen ontwikkelen in zichzelf en in relatie tot anderen om hen heen.

## Floreersafari: gedreven en praktisch

De floreersafari is vernoemd naar het doel ervan, namelijk dat kinderen leren floreren, oftewel optimaal functioneren (Bohlmeijer et al., 2020). Floreren kan worden gedefinieerd als 'zich goed voelen en goed doen voor zichzelf, anderen en de samenleving' en gaat dus niet alleen over het eigen welbevinden, maar ook over die van de hele gemeenschap (Bohlmeijer et al., 2020; Lavy, 2019). De floreersafari richt zich op het verhogen van welbevinden en veerkracht, met als uitgangspunt dat kinderen zich bewust worden van hun persoonlijke sterke kanten en deze verder leren uitbouwen. De nadruk ligt op persoonlijke successen en kwaliteiten die het vertrekpunt vormen voor een positief zelfbeeld

Floreren  
ervaren

1

Krachten  
ontdekken

2

Krachten  
in actie

3



# floreersafari

(Bohlmeijer et al., 2020; Waters, 2011). Door de floreersafari te doorlopen, krijgen de leerlingen inzicht in hun eigen unieke competenties en die van de anderen om hen heen. Ook leren zij hoe ze deze vaardigheden in de praktijk kunnen toepassen en verder ontwikkelen.

De floreersafari wordt door speciaal hiervoor getrainde leerkrachten gegeven binnen het reguliere curriculum. Het lesprogramma is hierbij ingebed in de bestaande schoolstructuur, is duurzaam en draagt bij aan een schoolbrede visie op en aandacht voor de ontwikkeling van 'de volledige leerling', namelijk diens cognitieve, emotionele, morele, sociale en persoonlijkheidsontwikkeling (Shankland & Rosset, 2017). Scholen vormen een goed uitgangspunt voor de floreersafari, want bij leerlingen in de late kindertijd en vroege adolescentie is de ontwikkeling van de hersenen zover dat zij in staat zijn te reflecteren op hun gedachten en zelfstandigheid bezitten. Daarnaast staan kinderen op deze leeftijd nog open voor verandering (Chodkiewicz & Boyle, 2017). Verder zijn de implementatiekosten en -inspanningen relatief gering, aangezien de leerkrachten het programma overbrengen. Dat heeft veel voordelen: leerkrachten hebben al een relatie met de leerlingen en kunnen het programma gemakkelijk integreren in hun dagelijkse lespraktijk. Het programma biedt veel vrijheid in de uitvoering ervan, zodat iedere leerkracht het op zijn of haar eigen manier kan inzetten. Verder past het gedachtegoed van de floreersafari binnen bestaande beleidsaspecten van basisscholen, zoals persoonsvorming en de ontwikkeling van 21-eeuwse vaardigheden (Goldberg, 2020; Waters, 2011).

Kortom, de floreersafari is een veelbelovend lesprogramma dat een tegenwicht kan bieden aan mentale problemen en kinderen kan helpen meer veerkracht en zelfvertrouwen te ontwikkelen, die een basis vormen voor optimale zelfontplooiing en een gelukkig leven. En gelukkige leerlingen die graag naar school gaan werken aanstekelijk op hun omgeving, zowel op school als thuis.

Floreren  
ervaren

1

Krachten  
ontdekken

2

Krachten  
in actie

3



# floreersafari

## Bronnen

Bohlmeijer, E., Jacobs, N., Walburg, J. A., & Westerhof, G. (red.) (2020). *Handboek positieve psychologie: Theorie, onderzoek en interventies*. Boom.

Chodkiewicz, A. R., & Boyle, C. (2017). Positive psychology school-based interventions: A reflection on current success and future directions. *Review of Education* 5(1), 60-86.  
<http://dx.doi.org.ezproxy.elib10.ub.unimaas.nl/10.1002/rev3.3080>

Evans-Whipp, T., Mundy, L., & Canterford, L. (2017). Student wellbeing, engagement and learning across the middle years. *Australian Government Department of Education and Training* (online pub.). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED592582.pdf>

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist* 56(3), 218-226.  
<http://dx.doi.org.ezproxy.elib10.ub.unimaas.nl/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Goldberg, J. M. (2020). *Positive education as a whole school approach: Broadening the perspective on learning*. Proefschrift, Universiteit Twente.  
<http://dx.doi.org/10.3990/1.9789036549622>

Kennes, A., Peeters, S., Janssens, M., Reijnders, J., Lataster, J., & Jacobs, N. (2020). Psychometric evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) for Dutch adolescents. *Journal of Child and Family Studies* 29, 3276-3286. doi:  
<https://doi.org/10.1007/s10826-020-01803-4>

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior* 43(2), 207-222.  
<http://dx.doi.org.ezproxy.elib10.ub.unimaas.nl/10.2307/3090197>

King, R. B., McInerney, D. M., Ganotice, F. A., & Villarosa, J. B. (2015). Positive affect catalyzes academic engagement. *Learning and Individual Differences* 39, 64-72.  
<http://dx.doi.org.ezproxy.elib10.ub.unimaas.nl/10.1016/j.lindif.2015.03.005>

Kloosterman, R., Akkermans, M., Tummers-Van der Aa, M., Wingen, M., & Reep, C. (2021). Welzijn en stress bij jongeren in coronatijd. *Centraal Bureau voor de Statistiek*.  
<https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatijd/6-coronacrisis-en-jongeren>

Floreren  
ervaren

1

Krachten  
ontdekken

2

Krachten  
in actie

3



# floreersafari

Lavy, S. (2019). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6>

Nederlands Jeugd Instituut (2021). *Cijfers over welbevinden*. Nederlands Jeugd Instituut. <https://www.nji.nl/cijfers/welbevinden>

Nederlands Jeugd Instituut (2022). *Onderzoek naar corona en mentaal welbevinden*. Nederlands Jeugd Instituut. <https://www.nji.nl/coronavirus/onderzoek-naar-corona-en-mentaal-welbevinden>

Ng, B. (2018). The neuroscience of growth mindset and intrinsic motivation. *Brain Sciences* 8(2). <https://doi.org/10.3390/brainsci8020020>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, 68-78. <http://dx.doi.org.ezproxy.elib10.ub.unimaas.nl/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55(1). <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>

Shankland, R., & Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review* 29, 363-392. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3>

Šouláková, B., Kasal, A., Butzer, B., & Winkler, P. (2019). Meta review on the effectiveness of classroom based psychological interventions aimed at improving student mental health and well-being, and preventing mental illness. *The Journal of Primary Prevention* 40, 255-278. <https://doi.org/10.1007/s10935-019-00552-5>

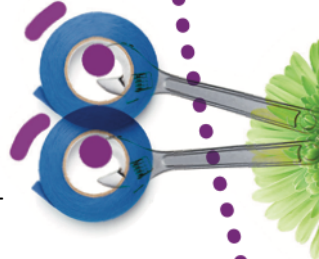
Stifter, C., Augustine, M., & Dollar, J. (2020). The role of positive emotions in child development: A developmental treatment of the broaden and build theory. *The Journal of Positive Psychology* 15(1), 89-94. <https://doi-org.ezproxy.elib11.ub.unimaas.nl/10.1080/17439760.2019.1695877>

Floreren  
ervaren

1

Krachten  
ontdekken

2



Krachten  
in actie

3



# floreersafari

Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist* 28(2), 75-90.  
<https://doi.org10.1375/aedp.28.2.75>

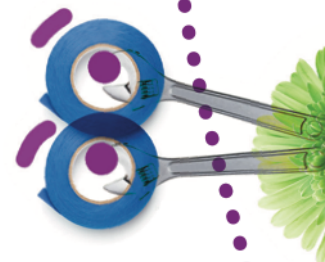
World Health Organization (2021). *Mental health: strengthening our response*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Floreren  
ervaren

1

Krachten  
ontdekken

2



Krachten  
in actie

3