



Hubertus & Berkhoff

Retouradres: Betuwestraat 29, 1079 PR Amsterdam

Aan de ouder(s)/verzorger(s) van de leerlingen uit
leerjaar 1

Datum
15 mei 2026
Kenmerk
RC/MK

Betreft
Happyles
E-mail
administratie@hubertusberkhoff.vova.nl

Geachte ouder(s)/verzorger(s),

Op de school van uw kind wordt in de week van 18 mei en in de week van 25 mei en 4 Happyles gegeven, uw kind zal de Happylessen krijgen op de bovenstaande data. Happyles is een lesprogramma waarbij jongeren werken aan hun geluksgevoel. Dit is belangrijk, omdat uit onderzoek blijkt dat er jongeren zijn die niet (altijd) lekker in hun vel zitten. Met deze brief willen wij u informeren over het programma.

Happyles wordt gegeven door twee opgeleide Happyles-trainers. Deze trainers zijn werkzaam in de gemeente of regio van de school. De trainers op de school van uw kind zijn werkzaam bij Arkin Jeugd en Gezin Preventie.

Het lesprogramma bestaat uit:

- In gesprek gaan over geluk en een positieve mindset door middel van stellingen.
- In gesprek gaan met elkaar door middel van 'speeddate' kaarten. De vragen gaan onder andere over geluksgevoel, normen en waarden en wat jij doet als je niet lekker in je vel zit.
- Een korte oefening over de vier basis emoties (boos, bang, bedroefd en blij) waarbij leerlingen aangeven per situatie welke emotie zij ervaren.
- Het verschil tussen gevoel en gedachten wordt besproken en hoe deze elkaar kunnen beïnvloeden aan de hand van een filmpje.

Ik hoop u voldoende geïnformeerd te hebben.

Met vriendelijke groet,

Whitney Telgt (trainer Happyles)
Namens Hubertus & Berkhoff

Hubertus & Berkhoff

Bezoekadres Betuwestraat 29, 1079 PR Amsterdam
T 020 579 71 90 | www.hubertusberkhoff.nl

Onderdeel scholengroep Voortgezet Onderwijs van Amsterdam