VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

PERSBERICHT

Brussel, 26 oktober 2026

Vijf jaar Expeditie Geluk: beter klasklimaat, meer veerkracht en minder pestgedrag

Expeditie Geluk, het gratis online spel waarmee lagere scholen het mentaal welbevinden van hun leerlingen versterken, is aan zijn vijfde editie toe. Wat begon als een klein experiment groeide in vijf jaar tijd uit tot een vaste waarde in het Vlaamse lager onderwijs. Om die mijlpaal te vieren organiseren het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, de Vlaamse overheid en Assuralia vandaag een pers- en toonmoment in de Hoofdstedelijke Lagere School Koningin Astrid in Laken. Ook Timon Verbeeck, ambassadeur van Expeditie Geluk, is van de partij.

Via speelse uitdagingen en klasactiviteiten oefenen leerlingen tijdens Expeditie Geluk **sociaal-emotionele vaardigheden**, zoals samenwerken, gevoelens herkennen en bespreken, hulp vragen, omgaan met uitdagingen en zorg dragen voor elkaar. Klassen duiken in een virtuele wereld waarin ze spelenderwijs op zoek gaan naar superkrachten die hun geluksgevoel kunnen versterken. Bekende gezichten, zoals dit jaar **Timon Verbeeck, Sarah Mouhamou en Arno the Kid**, zijn hun gids en tonen dat inzetten op mentaal welbevinden haalbaar, leuk en zelfs stoer kan zijn!

Vijf jaar bewezen impact

Wat in 2021 startte als een klein experiment, is uitgegroeid tot een vaste waarde in het Vlaamse lager onderwijs. Sinds de eerste editie namen al **meer dan 10.000 klassen en meer dan 140.000 leerlingen** deel aan Expeditie Geluk.

Uit de meest recente bevraging bij leerkrachten blijkt dat de impact groot is. Zo ervaart 99% een betere klassfeer, ziet 98% de kennis van hun leerlingen over sociaal-emotionele vaardigheden toenemen en merkt 95% een betere samenwerking tussen leerlingen op. Opvallend: **83% van de leerkrachten geeft aan minder pestgedrag te zien in de klas**. Ook op schoolniveau heeft Expeditie Geluk een effect. Zo zegt 85% sterker samen te werken rond welbevinden en geeft 72% aan dat het spel mee de aanzet gaf tot een schoolbreed beleid rond mentaal welbevinden.

"Expeditie Geluk biedt scholen een laagdrempelige manier om te praten over emoties en mentaal welzijn in de klas. Dat is heel belangrijk om de veerkracht van kinderen en jongeren te versterken. En jong geleerd is oud gedaan: kinderen die hun sociale en emotionele vaardigheden goed ontwikkelen, staan sterker in hun schoenen, kunnen beter omgaan met uitdagingen en lopen later minder risico op zware mentale problemen", zegt minister van Welzijn Caroline Gennez.

Geen eenmalige actie, maar vaste gewoonte

Dat structurele effect is geen toeval. Expeditie Geluk was nooit bedoeld als een eenmalige actie, maar als **een laagdrempelige ingang om het hele schooljaar aandacht te besteden aan mentaal welbevinden**. Scholen krijgen extra inspiratie om te blijven werken rond thema's zoals verbondenheid, positieve relaties, omgaan met gevoelens en veerkracht.

"Expeditie Geluk is niet het eindpunt, maar het startpunt van een bredere aanpak rond mentaal welbevinden", zegt Daan Gielen, expert mentaal welbevinden bij Gezond Leven. "Via onze 'Happy Snacks' bieden we leerkrachten korte, kant-en-klare klasactiviteiten aan die weinig voorbereiding vragen en meteen inzetbaar zijn door iedere leerkracht, in iedere les. Dat kan gaan van een korte check-in waarbij leerlingen delen hoe ze zich voelen, over een oefening rond complimenten geven, tot een samenwerkingsuitdaging of reflectieopdracht. Op die manier kunnen scholen ook buiten de speelperiode blijven investeren in een positief klas- en schoolklimaat."

Natuur als hefboom voor mentaal welbevinden

Dit schooljaar speelt Expeditie Geluk zich opnieuw af in de natuur. Zoals gebruikelijk wisselt het spel om de twee jaar van thema, zodat leerkrachten voldoende tijd krijgen om het duurzaam te verankeren in hun klaspraktijk. Vorig schooljaar trokken meer dan 3.500 klassen de natuur in met Expeditie Geluk. Dit jaar staat de teller al op meer dan 3.000 inschrijvingen.

De natuur is niet toevallig gekozen: onderzoek toont aan dat tijd doorbrengen in een groene omgeving kan bijdragen aan ontspanning, verbondenheid en concentratie. Daarom nodigt Expeditie Geluk leerlingen uit om **buiten te leren, samen opdrachten uit te voeren en de natuur bewust te beleven**. De klas gaat op zoek naar de superkrachten van dieren. Kunnen de kinderen ook flexibel denken als een worm? Of goed luisteren als een mol? Zo oefenen ze niet alleen kennis en vaardigheden, maar ook samenwerking, communicatie, verantwoordelijkheid en respect voor elkaar.

"Mentaal welbevinden is geen extraatje in het onderwijs, maar een basisvoorwaarde om tot leren te komen", zegt Liesbeth Kubben, expert mentaal welbevinden bij Gezond Leven. "Kinderen die zich goed in hun vel voelen en rust en regelmaat ervaren in de klas, kunnen zich beter concentreren, gaan makkelijker relaties aan, staan meer open om te leren en zijn veerkrachtiger. Belangrijke vaardigheden in een snel veranderende samenleving als gevolg van onder andere geopolitieke spanningen en klimaatuitdagingen."

Brussel in de kijker

Deze vijfde editie wordt gelanceerd in de Hoofdstedelijke Lagere School Koningin Astrid, die al langer inzet op mentaal welbevinden. Bovendien willen we met dit pers- en toonmoment ook een positief licht werpen op de Brusselse scholen die dagelijks, vaak in uitdagende omstandigheden, tijd en ruimte maken voor het welzijn en de ontwikkeling van hun leerlingen.

"Drie jaar geleden zijn we in Expeditie Geluk gestapt vanuit de overtuiging dat preventie op jonge leeftijd rendeert, ook letterlijk: elke euro die in sociaal-emotionele vaardigheden wordt geïnvesteerd, levert gemiddeld elf euro maatschappelijke winst op. Vandaag zien we die overtuiging bevestigd:

duizenden scholen, tienduizenden leerlingen en leerkrachten die zelf een merkbaar verschil zien in hun klas. De verzekeraars investeren daar met overtuiging in mee, want een generatie die veerkrachtiger opgroeit, is een gezondere samenleving op lange termijn", zegt Hein Lannoy, CEO van Assuralia, de federatie van verzekeraars die Expeditie Geluk financieel ondersteunt.

Inschrijven kan nog

Deelnemen aan Expeditie Geluk is gratis. Inschrijven kan nog tot aan de kerstvakantie op www.expeditiegeluk.be. Het spel blijft beschikbaar tot aan de krokusvakantie.

Contact

Liese Weemaels (Communicatiemanager Vlaams Instituut Gezond Leven vzw)
Liese.weemaels@gezondleven.be
02 422 49 30 – 0493 19 99 19

Over Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw heeft één doel: een gezonder Vlaanderen. We willen iedereen op een toegankelijke manier stimuleren om gezond(er) te leven in een gezonde omgeving. Meer concreet zijn we expert in voeding, beweging & sedentair gedrag, tabak, mentaal welbevinden, gezondheid & milieu en settinggericht werken. Specifiek op die thema's ondersteunen we de Vlaamse overheid in het opmaken en uitvoeren van het Vlaamse beleid. Dit combineren we met expertise in gedragsverandering en gezondheidsongelijkheid.

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven