Meer dan sport: hoe het Platform Sport & Gezonde Leefstijl het mbo in beweging brengt

In het mbo groeit het besef dat sport, bewegen en gezonde leefstijl geen extra activiteit naast het onderwijs zijn, maar direct raken aan studiesucces, welzijn en duurzame inzetbaarheid. Studenten worden opgeleid voor beroepen waarin vakmanschap, belastbaarheid en veerkracht steeds belangrijker worden. Juist daarom zoeken mbo-scholen naar manieren om gezondheid, bewegen en mentaal welzijn structureel een plek te geven in onderwijs, begeleiding en beleid. Hoe zorg je ervoor dat bewegen niet afhankelijk blijft van losse initiatieven of individueel enthousiasme, maar een vanzelfsprekend onderdeel wordt van goed onderwijs? In dit artikel laten we zien hoe het Platform Sport & Gezonde Leefstijl mbo-scholen ondersteunt bij het concreet maken van ambities rond vitaliteit en hoe gezamenlijke initiatieven bijdragen aan een structurele plek voor sport, bewegen en welzijn binnen het mbo. | Natascha Fennema

Platform Sport & Gezonde Leefstijl

Die beweging ontstaat niet vanzelf. Onderwijsprogramma's zijn vol, prioriteiten concurreren en de ruimte in het curriculum is beperkt. Veel vakdocenten, beleidsadviseurs en kartrekkers binnen mbo-scholen herkennen dezelfde uitdaging: hoe maak je sport, bewegen en gezonde leefstijl zichtbaar als onderdeel van goed onderwijs en niet als iets wat alleen afhankelijk is van individuele inzet of enthousiasme? Precies op dat snijvlak speelt het Platform Sport & Gezonde Leefstijl een belangrijke rol.

Het Platform Sport & Gezonde Leefstijl wordt georganiseerd vanuit de MBO Raad en bestaat al sinds 2004. Inmiddels zijn 36 mbo-scholen aangesloten. Daarmee is het platform uitgegroeid tot een landelijke community waarin vakdocenten, beleidsadviseurs en andere betrokken professionals elkaar vinden rond een gedeelde ambitie: studenten ondersteunen in een gezonde leefstijl, meer beweging, mentaal welzijn en vitaliteit. De kracht van het platform zit niet alleen in het uitwisselen van kennis, maar vooral in het gezamenlijk ontwikkelen, uitproberen en vertalen van ideeën naar de dagelijkse mbo-praktijk.

Dat praktijkgerichte karakter maakt het platform onderscheidend. De aangesloten scholen brengen hun eigen ervaringen, vragen en voorbeelden mee. De ene instelling zoekt naar manieren om sport en bewegen steviger te verbinden met begeleiding en studentwelzijn. Een andere school werkt aan structurele borging in beleid of curriculum. Weer een andere instelling gebruikt sportevenementen, data of leefstijlprogramma's als ingang om studenten op een laagdrempelige manier te bereiken. Door die ervaringen bij elkaar te brengen, ontstaat een lerende gemeenschap waarin scholen niet steeds opnieuw het wiel hoeven uit te vinden.

Vitaal MBO

Een belangrijk voorbeeld daarvan is de doorontwikkeling van de integrale Gezonde School-aanpak naar Vitaal MBO. Die doorontwikkeling is niet vanachter een bureau bedacht, maar juist samen met de leden van het platform vormgegeven. Daarmee is een aanpak ontstaan die beter aansluit bij de realiteit van het mbo, waarin onderwijs, begeleiding, leefomgeving en beleid met elkaar verbonden moeten worden. Vitaal MBO helpt instellingen om sport en gezonde leefstijl niet los te zien van andere vraagstukken, maar te verbinden aan bredere thema's zoals mentaal welzijn, weerbaarheid, verbondenheid, studiesucces en het voorkomen van uitval.

Het platform biedt daarmee meer dan inspiratie. Het helpt scholen om ambities concreet te maken. Binnen de community kunnen leden ideeën toetsen, aanpakken vergelijken, voorbeelden delen en elkaar versterken in het gesprek binnen de eigen instelling. Dat is belangrijk, omdat de positie van sport en bewegen binnen het mbo niet overal vanzelfsprekend is. Vaak zijn het vakdocenten en kartrekkers die als eerste zien wat bewegen met studenten doet. Zij zien studenten die meer energie krijgen, meer verbinding ervaren of op een andere manier in contact komen met school en medestudenten. Maar om die opbrengsten duurzaam te benutten, is meer nodig dan een goed initiatief. Er is bestuurlijke aandacht nodig, verbinding met beleid en een aanpak die past bij de onderwijspraktijk.

Juist daar ligt de meerwaarde van het platform. Het brengt de praktijk van de vakdocent, de inzichten van beleidsadviseurs en de strategische opgaven van mbo-scholen bij elkaar. Daardoor ontstaat een gezamenlijke taal rond vitaliteit in het mbo. Sport en bewegen worden niet gepresenteerd als doel op zich, maar als middel om bij te dragen aan ontwikkeling, welzijn en beroepsvitaliteit. Dat sluit aan bij de bredere opdracht van het mbo: studenten voorbereiden op hun beroep én op



MBO NK Schoolsport

een toekomst waarin gezond, veerkrachtig en duurzaam kunnen functioneren steeds belangrijker wordt.

TestJeLeefstijl

Ook data spelen hierin een rol. TestJeLeefstijl laat al jaren zien hoe het gaat met mbo-studenten op het gebied van leefstijl en welzijn. Het beeld dat daaruit naar voren komt, maakt zichtbaar dat een grote groep studenten goed functioneert, maar ook dat er zorgen zijn over beweging, mentale druk, stress en grip op leefstijl. Voor scholen helpt zulke informatie om het gesprek over welzijn en vitaliteit concreter te voeren. Het platform kan die inzichten vervolgens verbinden aan handelingsperspectief: wat kunnen scholen doen, welke voorbeelden zijn er al en hoe kunnen vakdocenten en beleidsadviseurs elkaar versterken?

MBO NK Schoolsport

Een zichtbaar voorbeeld van de gezamenlijke kracht van het platform is het landelijk MBO NK Schoolsport. Dit evenement wordt vanuit het platform georganiseerd voor aangesloten mbo-scholen. Tijdens deze sportweek komen mbo-studenten uit het hele land samen om deel te nemen aan verschillende sporten. De NK's laten zien dat sport en bewegen in het mbo niet alleen mogelijk zijn, maar ook verbindend en schaalbaar kunnen zijn. Voor studenten gaat het om meer dan competitie. Zij ervaren samenwerking, plezier, ontmoeting en trots. Voor docenten en scholen is het een manier om zichtbaar te maken wat sport kan betekenen voor de onderwijscultuur.

Tegelijkertijd zijn de NK's geen losstaand doel. Ze zijn onderdeel van een bredere beweging waarin mbo-scholen werken aan een integrale aanpak van vitaliteit. De waarde zit juist in de verbinding tussen activiteiten, beleid en onderwijs. Een sportevenement kan enthousiasme losmaken, maar de echte opbrengst ontstaat wanneer die energie wordt verbonden aan structurele aandacht voor bewegen, leefstijl en welzijn binnen de school. Het platform helpt om die verbinding te leggen en ervaringen uit zulke initiatieven te vertalen naar lessen voor andere instellingen.

Daarmee vervult het Platform Sport & Gezonde Leefstijl een belangrijke rol in de sector. Het is een plek waar mbo-scholen elkaar ondersteunen, waar goede voorbeelden worden gedeeld en waar gezamenlijke ontwikkeling mogelijk wordt. De community geeft richting aan een beweging die op veel plekken al gaande is, maar die sterker wordt wanneer scholen zich met elkaar verbinden. Niet iedere instelling hoeft dezelfde route te kiezen, maar iedere school kan leren van de stappen die anderen al hebben gezet.

Platform Sport & Gezonde Leefstijl brengt samenhang

De kracht zit in die samenhang. Vakdocenten zien in de sportzaal, op het veld of tijdens beweegactiviteiten wat studenten nodig hebben. Beleidsadviseurs helpen om die signalen te verbinden aan schoolbrede keuzes. Data uit instrumenten zoals TestJeLeefstijl geven richting aan het gesprek. Bestuurders kunnen ruimte maken voor structurele borging. En het platform brengt deze perspectieven samen, zodat sport en gezonde leefstijl niet afhankelijk blijven van losse initiatieven, maar steeds meer onderdeel worden van hoe het mbo werkt aan goed onderwijs.

De vraag is daarom niet meer óf sport, bewegen en gezonde leefstijl een plek verdienen in het mbo. De vraag is hoe we ervoor zorgen dat iedere student ermee in aanraking komt op een manier die past bij de opleiding, de school en de beroepspraktijk. Het Platform Sport & Gezonde Leefstijl laat zien dat die beweging sterker wordt wanneer scholen samen optrekken. Vanuit de praktijk, met oog voor studenten en met de overtuiging dat vitaliteit geen bijzaak is, maar een voorwaarde om te kunnen leren, werken en meedoen.

Juist daarin ligt de uitnodiging aan mbo-scholen. Sluit aan bij wat er al gebeurt, leer van collega-scholen en zet de volgende stap. Niet omdat sport en bewegen er nog bij moeten, maar omdat ze helpen om studenten sterker, gezonder en veerkrachtiger hun toekomst tegemoet te laten gaan. ●

Contact
N.Fennema@mboraad.nl
Natascha Fennema is voorzitter stuurgroep Platform Sport & Gezonde Leefstijl en beleidsadviseur MBO Raad

Kernwoorden
Masterplan Meer Bewegen in het mbo, Fit@School, TestJeLeefstijl, Platform Sport & Gezonde Leefstijl