

Gezonde leefstijl op ROC Noorderpoort

Expertoverstijgend werken aan een gezonde leefstijl bij Noordersport

Wekelijks komen docenten en medewerkers van team Noordersport met diverse expertises en achtergronden samen op het 'vitale hart' van het ROC Noorderpoort. Op het sportcentrum Europapark bespreken zij hoe zij bij iedere student de aandacht voor hun eigen vitaliteit kunnen vergroten. Docenten LO, sportkundigen, fysiotherapeuten en Healthy ageing experts werken samen aan de vitaliteit van de mbo-student op het Noorderpoort. | René Muës en Wietse Baas

Gewapend met onder andere het vak Leefstijl, verschillende keuzedelen en de interventie Fitcoach gaan ze aan de slag met als ambitie om straks iedere student uit Groningen bewuster te hebben gemaakt over zijn of haar gezonde leefstijl. Die bewustwording is volgens Wietse Baas erg belangrijk: "Het hebben van kennis betekent niet dat er ook verandering in keuzes gaat plaatsvinden. Het niet hebben van kennis maakt dat je geen keuze hebt. Inzicht in vitale (of minder vitale) keuzes geeft de student nu of in de toekomst de mogelijkheid tot verandering." Het samenwerken was even wennen voor de docent LO, maar ondertussen is het een divers team dat elkaar ontzettend versterkt.

Werken aan een gezonde leefstijl bij Noorderpoort

Vitaal burgerschap

In het eerste jaar van Noorderpoort is vitaal burgerschap opgenomen als onderdeel van het curriculum, waarbij studenten gedurende drie periodes sporten en één periode aan de slag

gaan met leefstijl. Tijdens de leefstijllessen werken de studenten op het vitale hart (sportcentrum Europapark) met het model van Positieve Gezondheid van Machteld Huber (zie figuur 1). Dit model is geschikt om met

de studenten in gesprek te gaan over gezondheid. In negen lessen komen verschillende thema's van Positieve Gezondheid aan bod, zoals lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, sociale omgeving en dagelijkse leefbalans. Daarnaast zijn er verdiepingslessen die vaak gaan over overkoepelende thema's zoals relaties en seksualiteit, verslaving en de Blue Zones.

Met studenten in gesprek

Een positieve benadering waarbij de docent informatie geeft en de groep veel ruimte krijgt om met elkaar in gesprek te gaan. Meningingen mogen er zijn en de docent begeleidt het

Figuur 1 Model van Positieve Gezondheid van Machteld Huber





gesprek om samen nuances aan te brengen. Zo leren de studenten kritisch te kijken naar thema's die raken aan gezondheid. Veel studenten geven vooraf aan, het nut van de lessen niet in te zien. Na de lessenreeks reageren studenten vaak positief. Het ervaren dat gezondheid en vitaliteit niet alleen gaat over sporten, bewegen en voeding, maar bijvoorbeeld ook over hoe zij zich mentaal voelen en de invloed van de sociale omgeving, levert de studenten een bredere kijk op gezondheid op. Doordat alle thema's van positieve gezondheid aan bod komen, denken de studenten ook na over welke waarden en normen voor hen van belang zijn, waar ze blij van worden en hoe ze enigszins balans kunnen ervaren in hun dagelijks leven. We merken dat de thema's actueel zijn; de studenten hebben het in hun beleving druk, de invloed van sociale media is groot, sociale interactie wordt vaak als lastig ervaren en in de lessen zijn er ook studenten die aangeven dat ze het mentaal zwaar hebben.

Studenten ervaren de verschillende werkwijzen van Noordersport vaak positief. Enkele voorbeelden zijn de

reacties van studenten op bijvoorbeeld het programma Leefstijl: "Ik was me helemaal niet zo bewust van hoe belangrijk familie voor mij is. Door het hierover te hebben in de klas zag ik dat ik hier te weinig aandacht voor heb gehad. Hier ga ik echt wat aan doen. Grappig dat een paar lessen ervoor zorgen dat je anders gaat kijken naar gezondheid."

Interventie Fitcoach

Een ervaring van een student bij de nieuw ontwikkelde interventie Fitcoach: "Ik vind het lastig om in een groep te zijn, maar vind sporten best wel leuk. Door met mijn coach eerst samen te basketballen, wat goed ging, heb ik vertrouwen gekregen om dit met meer mensen te doen. Later hebben we met zijn drieën en mijn coach in een groepje gebasketbald, dit was een enorme overwinning." En "Fitcoach is voor mij de beste begeleiding geweest die ik tot nu toe heb gehad. Zowel binnen als buiten Noorderpoort. Precies wat ik nodig had op emotioneel gebied."

Gezonde School-coördinator

De thema's van de Gezonde School komen in meer of mindere mate

aan bod binnen Vitaal Burgerschap van Noorderpoort. Noorderpoort heeft voor de gehele organisatie een Gezonde School-coördinator aangesteld. De Gezonde School-coördinator brengt een betere lijn in het aanbod van de Gezonde School binnen de verschillende locaties van Noorderpoort en kijkt naar het beleid. Doel is een betere lijn te realiseren in het gezondheids- en vitaliteitsbeleid binnen Noorderpoort, voor zowel student als medewerker. Er is bewust gekozen voor een benadering van student én medewerker. De student van nu is immers de medewerker van de toekomst. Dit geldt voor Noorderpoort, maar ook voor veel van onze partners in het werkveld.

Zowel voor student als medewerker

Noorderpoort wil hiermee zowel een goede opleider als een goede werkgever zijn. In samenwerking met de dienst Mens en Organisatie van Noorderpoort wordt gekeken wat er voor de student en medewerker al is en wat goed gaat, wat er is maar beter kan en wat Noorderpoort nog zou willen. Op studentniveau wil Noorderpoort een goede opleider zijn: leren van een vak, voorbereiden op een vervolgopleiding

en ontwikkelen tot volwaardig meedoen in de maatschappij, waarbij gezondheid en vitaliteit tegenwoordig een belangrijke rol spelen. Voor de medewerker wil Noorderpoort een goede werkgever zijn: curatief waar nodig, preventief indien mogelijk en amplatief met ambitie.

Wat betekent dit in praktijk?

Breed draagvlak

De expertgroep die heeft nagedacht over de aanpak van een gezonde levensstijl binnen Noorderpoort heeft de afgelopen jaren enkele lessen geleerd. We delen deze lessen graag met collega's die ook enthousiast zijn geworden om een gezonde levensstijl als onderdeel van hun onderwijsprogramma aan te pakken. Een gezonde levensstijl is geen taak voor één

docent of medewerker in het team, maar moet door iedereen worden gedragen, waarbij elke medewerker een aandeel heeft, zelfs de medewerker in onze Gezonde Schoolkantine. Het advies is dus om te kijken naar welke kleine stappen het team nu al kan nemen om bij te dragen aan de gezonde levensstijl van de leerlingen of studenten, waarbij er altijd aandacht moet zijn voor de volledige school, inclusief de kantine.

Veelzijdige aanpak

Wat bij Noorderpoort goed lijkt te werken, is de veelzijdige aanpak. Door leefstijlonderwijs, keuzedelen met aspecten van Positive Health (iPH), Fitcoach en de Gezonde School(kantines) aan te bieden, werken we elke dag aan een gezonde levensstijl voor onze studenten. Zo

maken kleine stapjes samen een grotere impact op onze missie: "Aandacht voor een gezonde levensstijl bij elke student in Groningen".

Deze veelzijdige aanpak vanuit Noorderpoort zou niet zo goed mogelijk zijn geweest zonder partners. Er is een intensieve samenwerking met de Hanze hogeschool in de vorm van een Innovatie Werk Plaats (IWP), waarin docenten en studenten van verschillende scholen werken aan innovaties die vanuit het werkveld worden gevraagd. Het programma Fitcoach is een van de innovaties die uit deze samenwerking is gekomen. Fitcoach wordt vandaag de dag bij Noorderpoort en het Alfa College uitgevoerd en wordt ontzettend gewaardeerd door studenten die niet kunnen deelnemen aan het reguliere programma vanwege multifactoriële problematiek.

iPH-basistraining

Daarnaast hebben zes collega's (waarvan de meerderheid LO-docent is) een iPH-basistraining gevolgd. De basismodule biedt een extra verdieping op de bestaande kennis in het docententeam en is van onschatbare waarde. Als er bij de vaksectie van collega's een mogelijkheid is om deze basiscursus te volgen, raden we dit zeker aan.

Als lezer ben je van harte uitgenodigd om langs te komen, vragen te stellen en in gesprek te gaan met Noordersport over onze werkwijze. Neem gerust contact op met Wietse Baas of René Muës als je interesse hebt. ●



Bronnen

r.mues@noorderpoort.nl

René Muës is docent vitiaal burgerschap bij Noorderpoort

Wietse Baas is Gezonde Schoolcoördinator en leefstijldocent bij Noorderpoort

Foto's

ROC Noorderpoort

Kernwoorden

leefstijl, positieve gezondheid, Fitcoach, Gezonde School