

Gezonde school met gezonde medewerkers en studenten

Dit artikel richt zich op initiatieven die mbo-scholen nemen om hun school gezond te maken. De focus ligt hierbij op de Gezonde School en BRAVO.

Door: Bart van den Bosch en Pieter Idema

Hoe gaat redelijk goed met de gezondheid van mbo-studenten. Maar het moet nog beter. Een recent leefstijlonderzoek uitgevoerd door TNO onder mbo-studenten in Nederland (Rijpstra, Bernaards, Engbers & Jongert, oktober 2009) heeft uitgewezen dat 14% van de eerstejaars in het schooljaar 2008-2009 kampte met overgewicht en daarnaast 5% obese is. Kortom, één op de vijf mbo-studenten is te zwaar. Opvallend is ook dat 8% van de studenten, en dan voornamelijk de vrouwelijke, ondergewicht vertoont. Deze cijfers komen overeen met het landelijk gemiddelde.

Naast deze gegevens over gewicht van mbo-studenten valt op dat slechts 33% van deze studenten voldoet aan de Nationale Norm Gezond Bewegen. Ditzelfde percentage geldt voor het uithoudingsvermogen: 33% van de studenten scoort laag op uithoudingsvermogen (man: trap 6,5 of minder bij de Shuttle run test en vrouw: trap 4,5 of minder).

BRAVO staat voor:

- meer *bewegen*
- minder *roken*
- matig met *alcohol*
- gezonde *voeding*
- voldoende *ontspanning*.

Gezonde School: een bredere benadering van gezondheidsbevordering

De Gezonde School is gericht op gezondheidsbevordering binnen scholen. Het is een vraaggerichte manier van werken die scholen helpt om structureel aan de slag te gaan met gezondheid en veiligheid. Via een integrale aanpak is het doel gezonde studenten en daarmee goede schoolprestaties. Onderdeel van deze integrale aanpak is samenwerking van de verschillende interne en externe aanbieders van het preventieaanbod. Een aanbod dat aansluit bij wat de school wil en belangrijk vindt.

Een ander belangrijk kenmerk van deze werkwijze is de planmatige ontwikkeling, waarbij gebruik gemaakt wordt van de principes van de Gezonde School. Dit bestaat uit alle thema's die een bijdrage leveren aan de gezondheid en veiligheid van studenten en schoolpersoneel. Deze thema's zijn:

- voeding
- mondgezondheid
- sport en bewegen
- roken
- alcohol
- verstandig zonnen
- veilig luisteren
- psychosociale gezondheid
- relationele en seksuele ontwikkeling
- fysieke veiligheid
- hygiëne
- binnenmilieu.

Daarnaast is er de indeling: signalering, gezondheidseducatie, schoolomgeving, schoolbeleid en regelgeving.



FREDDY SCHINKEL



Squashen

BRAVO-kompas

Handleiding Gezonde School en vignet Gezonde School

Een handleiding Gezonde School ondersteunt scholen bij het werken aan een gezonde school. Onder coördinatie van het RIVM Centrum Gezond Leven is inmiddels een handleiding Gezonde School voor het basisonderwijs ontwikkeld. Ook wordt een vignet Gezonde School voor het basisonderwijs ontwikkeld. Basisscholen die structureel en planmatig aan gezondheid werken, kunnen met ingang van januari 2011 het vignet aanvragen en zich laten certificeren tot Gezonde School. Het vignet is voor scholen een ware aanwinst. Het geeft een indicatie van kwaliteit en werkt onderscheidend. Deze sterke profilering biedt uitstekende marketingkansen voor de school.

Handleiding Gezonde School voor het mbo

Het komende studiejaar wordt onder coördinatie van het RIVM Centrum Gezond Leven een digitale handleiding Gezonde School voor het mbo ontwikkeld. De MBO Raad en gezondheidsinstituut NIGZ dragen bij aan de ontwikkeling van deze handleiding. Deze handleiding is rond 1 april 2011 digitaal beschikbaar. De MBO Raad hoopt dat er ook middelen vrij komen voor het ontwikkelen van een vignet Gezonde School voor het mbo.

BRAVO: gezonde medewerkers

Medewerkers van mbo-scholen zijn net als de gemiddelde Nederlander. De helft van de medewerkers beweegt te weinig en weegt te veel.

In het onderwijs, waaronder het mbo, is nog nauwelijks beleid ontwikkeld dat gericht is op preventieve gezondheid. P&O-afdelingen steken hun energie vooral in de 6% verzuimers en niet in de 94% van de medewerkers die aanwezig is. De mbo-instellingen die activiteiten ontplooiën voor medewerkers organiseren meestal bedrijfssport. Wetenschappelijk onderzoek leert dat het verstandig is naast sport ook te investeren in andere lifestyle-onderwerpen zoals niet roken, matig met alcohol, gezonde voeding en ontspanning. Daarnaast is het beter niet alleen sporten en fitness te stimuleren maar ook het alledaagse bewegen zoals fietsen naar het werk en traplopen. Altijd de trap nemen levert een betere gezondheid op dan één keer per week fitnessen. De insteek bij het thema bedrijfssport van het platform Bewegen en Sport is dit te verbreden naar BRAVO (www.platformbewegenensport.nl).

Investeren in gezondheid loont

Investeren in de gezondheid van werknemers loont. Door te investeren creëert een onderwijsinstelling een win-win-winsituatie. Het draagt bij aan de gezondheid van werknemers, aan een vitaal bedrijf en uiteindelijk aan een gezonde maatschappij.

Medewerkers in het onderwijs ervaren vaak een hoge werkdruk. Dit komt tot uiting in bijvoorbeeld een hoog ziekteverzuim of verminderde productiviteit. Dat levert voor een organisatie veel kosten op, zowel kosten voor de gezondheidszorg als kosten door uitval van productie.

Investeren in gezondheid van werknemers draagt bij aan:

- 1 meer gezonde werknemers
- 2 een hogere productiviteit
- 3 minder verzuim
- 4 meer betrokkenheid bij het werk
- 5 meer tevredenheid over het werk en de werkgever
- 6 een goed imago van de organisatie
- 7 minder kosten voor werving en selectie.

Investeren in gezondheid levert geld op

Het investeren van € 1 aan de gezondheid van medewerkers levert gemiddeld € 3 op aan besparing op zorgkosten.

Maak gezondheid bespreekbaar

Een ieder is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen gezondheid. Een school kan hier wel aan meehelpen. Maak gezondheid bespreekbaar. Communicatie en de manier waarop dit gebeurt, is van essentieel belang. Weet dat je je medewerker kunt aanspreken. Bijvoorbeeld wanneer diens leefstijl negatieve gevolgen heeft voor het werk of risico's met zich meebrengt voor andere collega's. Zo wordt gezondheidsmanagement een gedeelde onderneming: goed werkgeverschap leidt tot goed werknemerschap en vice versa.

De aanpak

Waarom een aanpak kiezen? Een gezonde leefstijl geeft energie. Veel mensen weten best wat een gezonde leefstijl is, en dat het belangrijk is om gezond te leven. Toch is een ongezonde leefstijl soms veel verleidelijker, een soort 'short-term satisfaction'. Helaas is er met één keertje meer bewegen, of minder eten, nog geen sprake van een gezonde leefstijl.

Uit onderzoek onder 1500 Europese bedrijven die een goed gezondheidsbeleid hebben is een aanpak in een aantal stappen aan te bevelen. Het BRAVO-kompas geeft handvatten voor deze stappen (zie www.nisb.nl/bravokompas). Voordat een school begint met het vormgeven van een gestructureerd BRAVO-beleid, is het essentieel om de kaders helder te hebben.



Fitnessinstructie

Weet wat onder andere de reden, het doel, het budget, de communicatietactiek en behoeften zijn binnen de organisatie.

In zeven stappen naar gezond werk

- 1 Creëer draagvlak. Weet wat er speelt binnen de school en haak hier op in, zodat het toekomstige beleid gedragen wordt en alle neuzen één kant op staan.
- 2 Zorg voor een werkstructuur, bijvoorbeeld door te werken met een (bestaand) projectteam dat het beleid gaat vormgeven.
- 3 Meet de behoeften voordat je tot actie overgaat. Verzamel kennis over de behoeften en wensen van je medewerkers. Dat kan onder andere via een vragenlijst, een gezondheidsmeting of tijdens regulier werkoverleg.
- 4 Leg het uitgestippelde beleid vast in een plan van aanpak. Zet op papier wat je wilt bereiken, hoe je dit gaat organiseren en op welke manier. Denk bijvoorbeeld ook aan de mogelijkheid van fiscale kortingsregelingen.
- 5 Kom in actie! Motiveer werknemers, zorg voor aanjagers, spreid verschillende acties over een langere periode en zorg voor herhaling door het onderwerp in een andere vorm te gieten.
- 6 Evalueer zowel het project als het proces, ook tussentijds, om de kwaliteit en effectiviteit van de activiteit(en) en het beleid aan te tonen en het waar nodig bij te stellen.
- 7 Zorg voor borging van het beleid. Het vormgeven van een gestructureerd gezondheidsbeleid is een continue proces. Blijf systematisch aandacht besteden aan de diverse stappen.

Gezonde mbo-scholen in de praktijk

De afgelopen jaren zijn enkele mbo-instellingen al gestart met het inrichten van een gezonde mbo-school. Met steun van ondergetekenden zijn vier scholen (zie rechterkolom) in de basis gestart met het werken aan Gezonde School. Zij hebben dan ook een landelijke voorbeeldrol. Het Alfa College (Groningen) is een van

die scholen die bereid is alle stappen vanaf het begin te doorlopen. Het Bewegen- en Sportteam is met de vrijgekomen middelen vanuit het beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs pas afgelopen studiejaar gestart. Vandaar dat deze instelling ten opzichte van ROC Deltion College, Landstede en ROC Nijmegen nog wat stappen moet maken. Naar verwachting melden nog meer mbo-instellingen zich aan binnen het thema Gezonde School. Deze opereren dan vanuit een vergelijkbaar startpunt als het Alfa College.

Activiteiten en vorderingen bij de Gezonde School bij voorbeeldscholen

ROC Nijmegen (zie 'Vitaal ROC Nijmegen')

ROC Deltion College, Zwolle (campus):

- beweegprojecten ter voorkoming van vroegtijdige schooluitval (vsv)
- fitnesscentrum met bedrijfssportaanbod
- healthchecks voor studenten en medewerkers
- week van de gezondheid (mbo-brede testweek tevens campagne)
- eerstejaars bol-studenten voldoen aan vijfprocentnorm
- studenten zijn verplicht om de leefstijlscan op www.testjeleefstijl.nl af te ronden
- gezondheidseducatie en beroepsgericht aanbod
- integraal gezondheidsmanagement implementeren en daarmee samenwerking van Human Resource Development (HRD) naar B&S-team.

ROC Landstede, regio Zwolle (decentrale locaties):

- beweegtraject om assertiviteit te stimuleren
- healthchecks voor studenten en medewerkers
- projectmedewerker Gezonde School/Integraal Gezondheid Management aangenomen (0,4 fte)
- gezondheidseducatie opgenomen in Leer Werk Prestaties (LWP) van studenten
- locatie Doctorspad fungeert als Landstede Gezonde School pilot
- medewerker HRD voor 0,1 fte verbonden aan team Sport
- draagvlak voor Gezonde School-model zowel bij college van bestuur als directie pilot
- alle eerstejaars bol-studenten voldoen aan de vijfprocentnorm, 75% van de tweedejaars studenten, 50% van de derdejaars en ten slotte 25% van de vierdejaars

- studenten zijn verplicht om de leefstijlscan op www.testjeleefstijl.nl af te ronden.

Alfa College, Groningen (decentrale locaties):

- draagvlak binnen facilitair bedrijf/ HRD voor wat betreft het uitrollen van het Gezonde School-model binnen nog aan te wijzen locatie
- studenten zijn verplicht om de leefstijlscan op www.testjeleefstijl.nl af te ronden
- in pilots gestart met het aanbieden van beweegprogramma's voor studenten.

Gezondheid als vliegwiel voor bewegen- en sportteam

Bewegen- en sportteams (B&S-teams) binnen de mbo-instellingen zien steeds vaker de versterkende wisselwerking tussen gezondheid en bewegen en sport. Door bewegen te



Broodje gezond

Vitaal ROC Nijmegen

ROC Nijmegen is op dit moment het meest actief van de vier pilotscholen. Op een gepaste wijze benadert deze school studenten, die op basis van hun fitheidresultaten binnen het obesitas risicoprofiel vallen, om deel te nemen aan het programma 'Grip op je gewicht'. Dit is een programma van tien weken met het uiteindelijke doel een gezond(er) gewicht te realiseren. Een diëtist, fysiotherapeut en sportdocent coachen de studenten intensief. ROC Nijmegen doet dit in samenwerking met de Hogeschool van Arnhem- Nijmegen.

Met een impuls vanuit het beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs heeft ROC Nijmegen fitcoaches aangesteld die daarvoor een training hebben gevolgd. Zij bieden een aantal klassen binnen dit project een viertal leefstijllessen aan. ROC Nijmegen heeft ervoor gekozen om met name de klassen op de lagere mbo-niveau's te betrekken in het fitcoachproject. Deze groep heeft namelijk de grootste gezondheidsrisico's. In de toekomst streeft de genoemde mbo-instelling naar loopbaanbegeleiders die studenten vanuit leefstijl in relatie tot hun toekomstige beroepspraktijk coachen.

Hierna krijgen de studenten individuele begeleiding en worden onder andere de testresultaten en aanbevolen acties besproken die de student als persoonlijk advies krijgt na deelname aan Testjeleefstijl. Binnen deze pilots worden loopbaanbegeleiders door sportdocenten geschoold en gecoacht in het begeleiden van het realiseren van de actieplannen door studenten.

ROC Nijmegen heeft dit schooljaar contact gezocht met de regionale GGD en biedt, naast een contactmoment met een sportarts, ook een gezondheidspreekuur aan.

verbreden naar gezondheid vergroot je intern het draagvlak; met als ultieme doel de structurele verankering van integraal gezondheidsmanagement met daarin bewegen en sport binnen het mbo. Bij het implementeren van de Gezonde School is het noodzakelijk om samen te werken met de volgende afdelingen: human resource development (HRD), marketing en communicatie, facilitair en zorg- en adviesteams (ZAT). De Gezonde School is daarom een krachtig instrument ter verankering van bewegen en sport binnen de organisatie:

- gezond (schoolkantine: Facilitair) en veilig (beveiliging en weerbaarheid: Facilitair en team B&S) schoolklimaat
- psychologische en sociaal-emotionele ondersteuning en begeleiding (studieloopbaanbegeleiders en ZAT)
- zorgaanbod (ZAT)
- bewegen en sport (B&S-team)
- gezondheidseducatie (B&S-team in combinatie met Welzijn?)
- gezondheidsbevordering op de werkplek (HRD, Arbo en B&S-team)
- ouder- en buurtparticipatie (marketing en communicatie).

Met de Gezonde School-methode is de bijdrage vanuit het B&S-team meer dan enkel het aanbieden van beweeglessen. Je kunt verder denken aan:



Vruchtensap

- weerbaarder maken van docenten en studenten
- programma's ter voorkoming van voortijdige schooluitval
- assertiviteitstrainingen
- gezondheidseducatie
- beroepsgerichte lessen als ergonomie, leidinggeven en EHBO
- beweegprogramma's voor medewerkers en studenten
- healthchecks voor studenten en medewerkers
- activiteiten en aanbod realiseren ter versterking van relatie met omgeving.

Bewegen benaderen vanuit het perspectief van gezondheid maakt het bewegen- en sportteam veelzijdig en daarmee intern krachtiger gepositioneerd. Naast het aanbieden van beweegaanbod levert het B&S-team op deze manier ook op andere terreinen een bijdrage. Dit moet elke mogelijke discussie rondom de positie en relevantie van bewegen en sport binnen de organisatie doen verstommen. Kortom, een gezonde school heeft gezonde studenten, gezonde medewerkers en een gezond werkklimaat.

Over de auteurs

Bart van den Bosch is sinds 1 juni 2010 werkzaam als beleidsmedewerker mbo voor de KVLO en als adviseur Bewegen en Sport bij de Landstede Groep. Daarnaast is hij themaleider Gezondheid en Testen bij het platform Bewegen en Sport.

Pieter Iedema werkt als implementatie-adviseur bij het NISB. Ook is hij themaleider bedrijfsport/BRAVO bij het platform Bewegen en Sport.

Correspondentie:

bvandenbosch@landstede.nl, pieter.iedema@nisb.nl