



Samen sterk voor een gezonde jeugd

Ingrediënten voor een succesvolle samenwerking





Samen sterk voor een gezonde jeugd

Ingrediënten voor een succesvolle samenwerking

‘Samen sterk voor een gezonde jeugd’ is een uitgave van het programma Gezonde School, mei 2022.

Het programma Gezonde School is een unieke samenwerking tussen de PO-Raad, VO-raad en MBO Raad, het RIVM en GGD GHOR Nederland. Binnen het programma is sprake van een nauwe samenwerking met onder meer de GGD'en, thema-instituten, vakverenigingen en maatschappelijke organisaties op het gebied van een gezonde leefstijl. De ministeries van VWS, OCW, SZW en LNV maken het programma Gezonde School financieel mogelijk. Meer informatie op gezondeschool.nl.

Voorwoord



Ieder kind verdient het om gezond op te groeien en daarmee een optimale kans te hebben op een goede toekomst. Het is een maatschappelijke opgave ervoor te zorgen dat onze jeugd zich in een gezonde omgeving kan ontwikkelen, zodat kinderen nu en op latere leeftijd volwaardig kunnen participeren in onze samenleving.

In Nederland groeien de meeste kinderen gezond en veilig op. Dit is echter geen vanzelfsprekendheid. Waar je woont, in welk gezin je opgroeit en waar je naar school gaat, heeft invloed op wat je als jongere meekrijgt als bagage voor het ontwikkelen van goede gezondheidsvaardigheden. Met het programma Gezonde School willen we bereiken dat onderwijsprofessionals van scholen (primair, voortgezet, speciaal en middelbaar onderwijs) de juiste handvatten meekrijgen om zich structureel in te zetten voor een gezonde leefstijl van hun leerlingen en studenten. De Gezonde School-adviseurs van de GGD'en geven lokaal en regionaal een gezicht aan Gezonde School en bieden persoonlijke ondersteuning aan scholen.

Al op veel plekken slaan gemeenten, GGD'en en scholen de handen ineen om gezamenlijk aandacht voor een gezonde leefstijl vanzelfsprekend te maken. Waar dit gebeurt, ontstaat een optimale kruisbestuiving in het belang van de gezondheid van de volwassenen van morgen. In dit boekje staan tien inspirerende voorbeelden van plekken waar die samenwerking goed werkt. Het is mijn wens dat deze verhalen aanzetten om na te denken over hoe ook u, vanuit uw rol, (nog meer) kunt bijdragen aan de toekomst van onze jeugd. Vaak is het een kwestie van 'gewoon beginnen', waarbij u merkt hoe eenvoudig het is om met slechts een paar 'ingrediënten' al tot mooie en effectieve resultaten te komen!

Iris Kummeling
Programmanager Gezonde School



Inhoud

1. Gemeente Smallingerland investeert in gezonde scholen	9
Anke de Vries, beleidsadviseur gezondheidsbeleid gemeente Smallingerland en Tom Brandsma, gezondheids- bevorderaar GGD Fryslân	
2. Minder zoet in Zoetermeer	13
Irma Ronkes Agerbeek, directeur en Rolinda Vonk, adjunct OBS De Waterlelie Zoetermeer	
3. Groen, gezond en in beweging	17
Grete Visser, wethouder Nijmegen	
4. Kempenbranie creëert gezonde en stimulerende omgeving voor jongeren	21
Petra de Graaff, ondersteunings- coördinator Rythovius College	
5. Gezonde School: speerpunt van lokaal gezondheidsbeleid	27
Marieke van Bijnen, wethouder en Nico Brandts, beleidsambtenaar Pijnacker-Nootdorp	
6. Positieve Gezondheid: zelf je vitaliteit sturen	31
Roland Robijn, coördinator Gezonde School én projectleider Vitaliteit ROC Midden Nederland	
7. Welbevinden in Amersfoort	37
Liesbeth Faber en Meike Hensing, Gezonde School-adviseurs GGD regio Utrecht	
8. Een gezonde ISK	41
Cora van der Haar, locatiedirecteur ISK Sneek	
9. 2+1+2; even eenvoudig als effectief	45
Geert Geurken, strategisch adviseur sport en bewegen Sportbedrijf en Peter Dooijeweerd, voorzitter CvB Delta Scholengroep Arnhem	
10. “Benut je bestaande contacten om vitaliteit in je school te bevorderen”	49
Frank Schoonbrood, coördinator Vista Vitaal Vista College Zuid-Limburg	
11. Ingrediënten voor een gezonde samenwerking	53



**TOM BRANDSMA, GEZONDHEIDSBEVORDERAAR
VAN GGD FRYSLÂN
ANKE DE VRIES, BELEIDSADVISEUR GEZONDHEIDSBELEID
GEMEENTE SMALLINGERLAND**

1. Gemeente Smallerland investeert in gezonde scholen

Dat de gemeente Smallerland al tien jaar lang werk maakt van Gezonde School blijkt onder meer uit het feit dat er bij alle vo-locaties en bij ongeveer driekwart van de po-scholen in de gemeente één of meer Gezonde School-vignetten op de deur hangen. Verschillende factoren maken dat de Gezonde School-aanpak zo goed landt in deze gemeente, vertellen Anke de Vries, beleidsadviseur gezondheidsbeleid van de gemeente Smallerland en Tom Brandsma, gezondheidsbevorderaar van de GGD Fryslân.

Scholen die Gezonde School willen worden, kunnen gebruik maken van een aantal stimuleringsregelingen. Via het Ondersteuningsaanbod Gezonde School krijgt de school onder meer een financiële tegemoetkoming en advies en ondersteuning van een Gezonde School-adviseur van de GGD. Niet alle aanvragen kunnen echter worden gehonoreerd, vertelt Tom Brandsma, die in verschillende Friese gemeenten als Gezonde School-adviseur actief is op scholen.

Niet wachten

“Het mooie van de gemeente Smallingerland is, dat deze gemeente middelen heeft vrijgemaakt zodat wij met scholen die zijn afgewezen tóch aan de slag kunnen gaan”, vertelt Brandsma. “Dat is fantastisch, want normaal gesproken moet de school een jaar wachten tot de volgende subsidieronde van Gezonde School en vaak zie je dat de motivatie dan toch wat begint af te nemen. In Smallingerland kunnen wij op kosten van de gemeente dus toch met de afgewezen scholen starten. Bovendien kunnen scholen die wél middelen van de landelijke organisatie hebben gekregen, extra ondersteuning krijgen als ze op dit gebied een goed plan hebben waarvoor ze extra ondersteuning van de GGD nodig hebben. Voor zo ver ik weet is het uniek dat de gemeente, aanvullend op de middelen van Gezonde School, de Gezonde School-adviseurs van de GGD faciliteert om scholen extra te ondersteunen.”

Samenhang

De gezondheidsbevorderaars van de GGD zijn in Smallingerland ‘het gezicht’ van Gezonde School, vertelt Anke de Vries. “Wij laten al onze activiteiten op het gebied van gezondheid via hen

lopen, omdat dat de samenhang tussen verschillende thema’s en projecten op dit gebied bevordert. Dat is belangrijk omdat er soms best veel verschillende projecten en programma’s op de scholen afkomen, bijvoorbeeld over roken of een gezonde leefstijl. Om te voorkomen dat scholen afhaken omdat ze door de bomen het bos niet meer zien en om de samenhang te bevorderen, proberen de gezondheidsbevorderaars altijd een haakje te vinden in Gezonde School.”

“Dat werkt twee kanten op”, vult Brandsma aan. “Als een school al bezig is met Gezonde School, kan dat een mooi kader zijn waar een nieuw programma een plaats in kan krijgen. En andersom kan een bepaald initiatief, bijvoorbeeld ‘de rookvrije school’, aanleiding zijn om aan de slag te gaan met de Gezonde School-aanpak. Wij proberen dus altijd een verbinding te maken met Gezonde School.”

Wij vinden het belangrijk om successen te vieren en om als gemeente te laten zien dat we het waarderen wat de scholen doen. Daarom overhandigt de wethouder regelmatig een Gezonde School-vignet aan een schooldirecteur. Ook zulke dingen dragen eraan bij dat Gezonde School in onze gemeente echt leeft, bij scholen en ouders, maar ook bij de gemeenteraad.
**Anke de Vries, beleidsadviseur
gezondheidsbeleid gemeente Smallingerland**

Vaste kern

Naast de beschikbaarheid van het gemeentelijke budget, is het succes van de Gezonde School-aanpak in Smallingerland te danken aan de goede samenwerking tussen de gemeente, de GGD en het onderwijs; 'de vaste kern', zoals De Vries het noemt. "Deze drie partijen houden elkaar op de hoogte van de ontwikkelingen en stellen zaken bij als het nodig is. Afhankelijk van het onderwerp, schuiven er andere partners aan, bijvoorbeeld van welzijn, sport of jeugdzorg."

Dat er bij Gezonde School ook andere partijen worden betrokken, heeft onder meer te maken met de visie die ten grondslag ligt aan de Gezonde School-activiteiten in Smallingerland. "Belangrijke opbrengst van de afgelopen jaren is niet alleen dat 'gezondheid' hier in het onderwijs goed op de kaart staat, maar ook dat het thema wordt benaderd vanuit een brede, gezamenlijke visie", zegt De Vries. "Gezonde School en ons lokale gezondheidsbeleid gaan ervan uit dat gezondheid te maken heeft met veel verschillende factoren in de leefomgeving. Denk bijvoorbeeld aan pesten, armoede, relaties of het binnenklimaat op school. Gezondheid is veel en veel meer dan 'niet ziek zijn'. Dat we zowel op bestuurlijk, strategisch als uitvoeringsniveau vanuit deze visie werken, maakt dat dit gedachtegoed goed is geland in het onderwijs."

Dat ziet Brandsma dagelijks terug in de scholen. "Het gaat allang niet meer alleen om het patatje of de roze koek. Het gaat nu om welbevinden; dat heeft een centrale plek gekregen in de Gezonde School-aanpak. Vanuit het perspectief van het welbevinden kijken we naar andere thema's, zoals voeding en bewegen. Dat slaat in de scholen heel goed aan."

Cultuurverandering

Inmiddels is de Gezonde School-aanpak niet meer weg te denken uit Smallingerland. Er zijn talloze Gezonde School-vignetten verstrekt, scholen zorgen voor gezond eten, als het om drinken gaat is water de norm, buitenspeelruimtes zijn uitnodigend en zijn van groen voorzien, en er is op veel scholen aandacht voor een gezond gewicht en voor bewegen in de klas. "Gezonde School is goed zichtbaar", zegt Brandsma. "Wat in deze gemeente ook opvalt is dat er relatief veel scholen zijn die op meerdere thema's een vignet hebben."

De gemeente wil niet van bovenaf opleggen aan welke thema's de scholen aandacht moeten besteden of op welke manier ze dat doen, vertelt De Vries. "De aanpak is gericht op cultuurverandering binnen de school, en het is de bedoeling dat de activiteiten goed worden geborgd in het beleid van de school. Maar de scholen bepalen zelf hoe zij hun Gezonde School-aanpak vorm en inhoud geven."



IRMA RONKES AGERBEEK, DIRECTEUR DE WATERLELIE
ROLINDA VONK, ADJUNCT-DIRECTEUR DE WATERLELIE

2. Minder zoet in Zoetermeer

Al acht jaar is OBS De Waterlelie in Zoetermeer een Gezonde School. Met die schat aan ervaring is het een vraagbaak voor andere scholen in de regio die dat ook willen worden. Maar ook ambtenaren van het ministerie van VWS komen regelmatig op inspiratiebezoek, tot en met de vorige staatssecretaris Paul Blokhuis toe. Directeur Irma Ronkes Agerbeek en haar adjunct Rolinda Vonk leggen graag uit hoe ze de school zo gezond houden.

Toen Ronkes Agerbeek in 2012 als kersverse directeur aantrad op De Waterlelie, kreeg ze van een groep ouders vrijwel direct het dringende verzoek om voor een continu-rooster te zorgen. Er wonen veel tweeverdieners in de wijk waar de school staat, en het ging dan ook om een breed gedragen verlangen. Ronkes Agerbeek kwam er dan ook snel aan tegemoet: “We zijn er in 2013 mee begonnen. Aanvankelijk met de gedachte: we geven de kinderen tussen de middag te eten en te drinken en dat is het dan. Onze kerntaak is onderwijs geven.” Maar toen ze zag wat er allemaal in de lunchtrommetjes en drinkbekers zat, veranderde dat: “Chips, snoep, cola... Kinderen delen dat met elkaar en het duurde dan ook niet lang of we kregen daarover klachten van ouders.”

Energizers?

De school moest zich dus bezinnen op een andere rol. GGD Haaglanden attendeerde Ronkes Agerbeek op de Gezonde School-aanpak. Uit de thema's van die aanpak koos De Waterlelie voor 'Voeding', memoreert Ronkes Agerbeek: “We kregen het advies om ons uiteindelijk tot maximaal drie thema's te beperken, omdat het ondoenlijk is om ze allemaal tegelijk goed in de verf te zetten. Na een paar jaar hebben we 'Bewegen en sport' erbij gedaan: de vakleerkracht gym gemobiliseerd, sportieve pauzes en bewegend leren geïntroduceerd, *energizers* ingelast...” Voor de goede orde: met dat laatste worden geen Red Bull-achtige frisdrankjes bedoeld, maar oppeppers in sportieve zin, haast Vonk zich te zeggen: “Even niet zitten, maar bewegen, in de benen, het bloed laten stromen.”

Welbevinden

Sinds 2018, dus nog vóór de corona-uitbraak, staat als derde thema 'Welbevinden' op de Gezonde School-agenda van De Waterlelie. “We waren al een pilot-school voor KiVa”, vertelt Ronkes Agerbeek. “Dat is een anti-pestmethode uit Finland die ervan uitgaat dat je positief gedrag stimuleert, dat je niet alleen verantwoordelijk bent voor je eigen handelen maar ook voor het groepsproces, dat je elkaar kunt helpen en hoe je dat doet, dat je niet moet blijven kijken als iemand gepest wordt, maar dat je ingrijpt, dat je omstanders mobiliseert om in actie te komen, enzovoort. Het thema Welbevinden sluit hier naadloos bij aan.”

De Gezonde School-aanpak past heel goed bij De Waterlelie omdat ze daar duidelijk het verband zien tussen een gezonde schoolomgeving, een gezonde leefstijl, leeropbrengsten en een prettig schoolklimaat. Met de Gezonde School-aanpak brengen zij hun visie daadwerkelijk in de praktijk. De school heeft een brede blik op gezondheid en daar past de Gezonde School-aanpak bij. Die sluit ook goed aan bij de ouders en de wijk. Met Gezonde School wordt zo een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor gezond opgroeien van de kinderen gecreëerd.

Monique Bonekamp, Gezonde School-adviseur GGD Haaglanden

Op de tatami

De Waterlelie besteedt van oudsher veel aandacht aan welbevinden. Zo begint elk jaar met zes zogenoemde ‘Gouden Weken’, waarin het accent op sociale vaardigheden ligt. De afgelopen twee coronajaren hebben voor een grote terugval gezorgd in het gedrag van de leerlingen, zegt Ronkes Agerbeek: “We hebben de NPO-gelden dan ook vol ingezet op dit thema: we hebben schooljudo ingekocht. Eén keer in de week komt er een judoleraar op school en in blokken van acht weken krijgen de bouwen om de beurt les.” Vonk: “We hebben dat gekoppeld aan de HiRO-lessen in sociale vaardigheden, die in de klas worden gegeven. De judoles sluit daarbij aan. Je moet je bij judo immers strikt aan gedragsregels houden, en elkaar op een respectvolle manier bejegenen en aanraken. Dat laatste hebben de kinderen echt geleerd, ook dat meisjes en jongens elkaar aanraken. Dat ligt in de bovenbouw gevoelig, maar daar breken ze met de judoles doorheen.”

Traktaties

In het verankeren van het Gezonde School-gedachtegoed speelt de leerlingenraad van de school een belangrijke rol, vertelt Vonk. “De leerlingenraad bestaat uit acht leerlingen uit de hoogste klassen, die elk jaar gekozen worden na een heuse campagne, met posters en al. We hebben ze verteld wat de Gezonde School-aanpak inhoudt, en gevraagd: ‘Hoe zien jullie dat, welke rol denken jullie erin te kunnen spelen?’ In de coronatijd moesten de traktaties voorverpakt zijn, en dat maakte het moeilijker om ze gezond te houden. We zagen de mini-snickers en ander voorverpakt snoep dan ook weer op grote schaal terugkomen. Aan die ontwikkeling heeft de leerlingenraad zelf een

halt toegeroepen: ze hebben in alle klassen de gezonde traktatie gepromoot en die is nu weer helemaal terug.”

Binnen Openbaar Primair Onderwijs Zoetermeer (OPOZ) stimuleren wij scholen keuzes te maken op het gebied van visie en profiel. Dit is voor elk van onze 19 scholen anders, omdat ze in verschillende wijken van Zoetermeer staan, met een andere omgeving en populatie. De Waterlelie is een mooi voorbeeld van een school met een duidelijke visie op onderwijs en een uitgesproken profiel. Het profiel ‘Gezonde School’ is niet alleen zichtbaar aan de gevel van de school, maar zit in de vezels van het onderwijs. Michael Krul, bestuurder OPOZ

Fruithapjes

Ook de externe contacten zorgen ervoor dat de school gezond blijft. In de eerste plaats de ouders, benadrukt Ronkes Agerbeek: “De ouderraad denkt en helpt mee bij feesten en andere activiteiten. Die hebben we uiteraard ook meegenomen in ons voedingsbeleid, bijvoorbeeld waar ze op moeten letten bij het Sinterklaasfeest: natuurlijk mogen pepernoten, maar stop ook mandarijnen in de schoen. Bij de Avondvierdaagse idem dito”, zegt Vonk. “We delen flesjes water uit, geen frisdrank. En onderweg zorgen we voor een watertap. De supermarkten die de Avondvierdaagse sponsoren, delen nu fruithapjes uit in plaats van snoep. Zo kun je helemaal in de lijn van Gezonde School blijven.”



**GRETE VISSER, WETHOUDER ONDERWIJS,
WELZIJN EN ZORG GEMEENTE NIJMEGEN**

3. Groen, gezond en in beweging

‘Groen, gezond en in beweging’ is de naam van de beweging waarin instellingen en bedrijven zich sterk maken om Nijmegen en haar inwoners gezond te maken... en te houden. Vanzelfsprekend maken ook de 16 Gezonde Scholen in het Nijmeegse primair onderwijs deel uit van dat netwerk. Wethouder Grete Visser legt uit hoe deze vork in haar stad bestuurlijk in de steel zit.

Grete Visser is sinds 2019 wethouder onderwijs, zorg en welzijn in de gemeente Nijmegen. Uit hoofde van haar functie is ze lid van de stuurgroep van 'Groen, gezond en in beweging' (GGIB) en voert ze er de regie over. Een netwerk dat al bestond toen ze als stadbestuurder aantrad en dat sindsdien een spectaculaire groei heeft doorgemaakt.

Nieuwe clubs

De sterren stonden dan ook gunstig en de tijd was er rijp voor, vertelt Visser: "In 2019 hebben wij als eerste stad in Nederland een lokaal preventieakkoord – LPA – gesloten, een directe afgeleide van het Nationaal Preventie Akkoord. Hoe zorg je ervoor dat je inwoners gezond zijn? Daar waren een paar indicatoren voor, zoals gezond gewicht, matig alcoholgebruik, niet roken. Dat LPA kwam op het goede moment, ik kon tegen bedrijven en instellingen zeggen: mensen, zet je handtekening, en laten we twee keer per jaar een nieuw tekenmoment instellen, zodat nieuwe clubs zich kunnen aansluiten. De Rabobank bijvoorbeeld, maar ook scholen, koepels en eenpitters, de kinderopvang, noem maar op. Al bij de eerste lichting sloten alle grote onderwijsbesturen van zowel po als vo zich bij GGIB aan."

Inmiddels maken bijna 60 organisaties deel uit van het netwerk; twee keer per jaar zijn er speciale netwerkdagen waar contacten worden gelegd, waar mensen elkaar inspireren. "Daar ontstaat de *Begeistering*", zegt Visser. "Daar houdt bijvoorbeeld Erben Wennemars een pleidooi om kinderen veel te laten sporten en dat ze daar echt geen dure Nikes voor hoeven te kopen."

Ontschotten

Aanvankelijk maakte het onderwijsveld dus geen deel uit van het netwerk. GGIB werd zo'n vijf jaar geleden namelijk van de grond getild door de toenmalige voorzitter van de Raad van Bestuur van het Radboudumc, de toenmalige wethouder welzijn van de gemeente Nijmegen, en de directeur van de regionale GGD. "Die vonden dat ze de handen ineen moesten slaan, moesten ontschotten", memoreert Visser. "Ze hebben voor tien jaar vastgelegd dat er genoeg geld was om de beweging op te starten, een projectleider aan te stellen en een website in de lucht te houden. Een lange termijn dus, aanzetten tot stoppen met roken is immers ook een campagne die wel 40 jaar heeft geduurd. Het is nu eenmaal een kwestie van de lange adem."

Cool alternatief

In de afgelopen coronajaren heeft de geestelijke en lichamelijke gezondheid van schoolgaande kinderen in Nederland een behoorlijke knauw gekregen. Vandaar dat scholen er alles aan gelegen is om kinderen er weer bovenop te krijgen. Dankzij het GGIB-netwerk staan ze er in dat streven in Nijmegen niet alleen voor, benadrukt Visser: "Scholen hebben de gemeente aan hun zijde, maar ook de GGD, waar ik toevallig ook bestuursvoorzitter van ben. De GGD is *de* partij op het gebied van preventie. Die ziet kinderen vanaf het consultatiebureau, houdt de vinger aan de pols via de Kindermonitor, komt bij de mensen thuis, ziet via de jeugdarts en jeugdverpleegkundige de kinderen op scholen, dus de GGD heeft als geen andere instantie in de gaten of er in een bepaalde wijk extra aandacht nodig is. Daarnaast hebben we in veel stadsdelen een Preventieplatform Jeugd, waarin welzijnswerkers, onderwijs, wijkteams, sportcoaches enzovoort samenwerken. Ik was

laatst in een wijk waar erg veel energiedrankjes werden gedronken. Met de jongerenwerkers uit die buurt promoten we nu water als *cool* alternatief. Op basisscholen worden waterflessen uitgedeeld, en op social media, zoals TikTok, kunnen kinderen zien dat hun stoere idolen óók water drinken.”

Meanderende beekjes

Het zijn prachtige initiatieven, maar we moeten nu ook weer niet overdrijven in het promoten van gezond leven, vindt Visser. Dat zou wel eens contraproductief kunnen werken. “Een van mijn stokpaardjes, na vier jaar wethouderschap, is dat we niet alles moeten problematiseren. De mallen waar een kind in moet passen mogen wat mij betreft best ruim zijn. Want een kind mag experimenteren en de eigen grenzen verkennen. Dat hebben wij volwassenen vroeger allemaal gedaan. Dat is net zo goed iets waar we ouders en eigenlijk de hele maatschappij in moeten opvoeden: dat ze niet te voorzichtig zijn, niet alles als een probleem zien, niet iedereen hetzelfde willen maken. De ontwikkeling gaat niet bij ieder kind even snel of via dezelfde route, laat ze ook af en toe een kronkelpad bewandelen. Dat maakt de wereld ook veel leuker. Niet elk kind ontwikkelt zich als een kaarsrecht Amsterdam-Rijnkanaal, er zijn ook meanderende beekjes.”

Met de ogen dicht

Een andere beweging die deel uitmaakt van het Nijmeegse gezondheidsnetwerk is die van ITT, ‘Ieder talent telt’. Eens in de zes weken neemt wethouder Visser deel aan een inspiratiebijeenkomst: “Dan zit ik in een of ander honk, vaak op een gekke plek in de stad, samen met de besturen van de

kinderopvang, po-scholen, vo-scholen, ROC’s, hogeschool HAN en de Radboud Universiteit – dus met instellingen voor mensen van 0 tot 30 jaar – te praten over onze kernwaarden. Soms moeten we bijzondere dingen doen, bijvoorbeeld met de ogen dicht situaties visualiseren... In het begin dacht ik: ‘Tjee, hoort dit ook bij het wethouderschap?’, maar ik ben eraan gaan hechten dat we op die manier met elkaar vaststellen hoe we met onze jeugd willen omgaan. Dat we allemaal vanuit dezelfde intenties kinderen laten zijn wie ze zijn. Zodat ze gelukkig kunnen zijn. En daar hoort ook bij dat je kinderen verleidt om gezonde keuzes te maken. En dat je middelengebruik – roken, drinken, blowen – en gamen niet rigoureuus moet verbieden. Ook al blijkt uit onderzoek dat heel streng zijn wel degelijk kan helpen...”



**PETRA DE GRAAFF, ONDERSTEUNINGSCOÖRDINATOR
RYTHOVIUS COLLEGE**

4. Kempenbranie creëert gezonde en stimulerende omgeving voor jongeren

De samenwerkende Kempengemeenten Eersel, Bladel, Reusel-De Mierden en Bergeijk hebben de afgelopen jaren 'Opgroeien in een Kansrijke Omgeving' (OKO), voorheen het IJslands preventiemodel, geïmplementeerd. Het Rythovius College (Eersel) en het Pius X College (Bladel) deden mee aan deze driejarige pilot waar nog vijf andere gemeenten aan meededen. De pilot werd ondersteund door het Trimbos Instituut en het Nederlands Jeugdinstituut. Onder de naam 'Kempenbranie' zetten de Kempengemeenten deze preventieve aanpak voort, vertelt Petra de Graaff die als ondersteuningscoördinator van het Rythovius College betrokken is bij Kempenbranie.

Op de website van Kempenbranie staat: ‘Hoe zorgen we ervoor dat onze jongeren beter in hun vel komen te zitten? Minder (of in elk geval op latere leeftijd pas) drank en drugs gebruiken en dat ze leuke sociale contacten opdoen om uit te groeien tot gelukkige volwassenen? In de Kempen zijn we, onder de naam Kempenbranie, aan de slag gegaan met een methodiek die in IJsland al meer dan twintig jaar succesvol wordt toegepast.’

Jaarlijkse cyclus

Jongeren bevragen over hun welbevinden; dat is de basis van de Opgroeien in een Kansrijke Omgeving-aanpak. Alle vierdejaars leerlingen vullen een vragenlijst in, waarna een werkgroep met vertegenwoordigers van de gemeenten, scholen en andere relevante organisaties vervolgens vaststelt hoe ze de uitkomsten vertalen in acties. “We praten dus niet *over* jongeren maar *met* jongeren”, zegt Petra de Graaff. “Dat is een grote kracht van deze methodiek. Te vaak worden er programma’s of projecten ‘op jongeren losgelaten’ zonder dat hen iets is gevraagd.”

In de Kempen zijn de vragenlijsten afgenomen op de twee scholen die aan de pilot meededen. De GGD zorgt voor de dataverzameling en -verwerking. “Die hebben veel ervaring met monitoren”, zegt De Graaff. “De dataverwerking moet alleen wel wat sneller gebeuren dan de GGD gewend is, want omdat de OKO-methodiek werkt met een cyclus van een jaar, nemen we elk jaar zo’n vragenlijst af.”

Opgroeien in een Kansrijke Omgeving

Opgroeien in een Kansrijke Omgeving is erop gericht een positieve leefomgeving te creëren, waarin jongeren gezond, veilig en kansrijk kunnen opgroeien, zonder middelengebruik. De aanpak is wetenschappelijk onderbouwd (evidence based) en wordt uitgevoerd met betrokkenheid van organisaties en personen in de omgeving van jongeren (community based).

De aanpak volgt een jaarlijkse cyclus van vier stappen:

- Op school vullen leerlingen een vragenlijst in over de belangrijkste risico- en beschermende factoren in het gezin, de peergroup, de school en de vrije tijd.
- De resultaten van deze monitor worden binnen twee tot drie maanden teruggekoppeld naar de school, gemeente en andere relevante partijen.
- Onderzoekers, beleidsmakers en mensen uit de praktijk bespreken met elkaar welke beschermende factoren en welke risicofactoren moeten worden versterkt en bestreden en hoe dat moet gebeuren (beleid en interventies vaststellen).
- Het beleid/de interventies worden uitgevoerd.

Grote broer

De uitkomsten van de vragenlijst leidde in de Kempen tot verschillende initiatieven. Zo hebben alle Kempengemeenten een jeugdcoach aangesteld. Op het Rythovius College heeft de coach, die hier twee middagen per week aanwezig is, samen met leerlingen een ‘jeugdhonk’ ingericht. “Uit de monitor bleek dat veel leerlingen zich vervelen op school en dat ze op school graag willen chillen”, vertelt De Graaff. “Inmiddels maken er zo’n 40 à 50 leerlingen gebruik van het jeugdhonk, waar

ze bijvoorbeeld kunnen tafelvoetballen, gamen, sporten of knutselen. Conform het OKO-gedachtegoed gebeurt dat onder leiding van een professional, in ons geval dus de jeugdcoach. Hij heeft niet de rol van docent, maar is meer een grote broer.”

Daarnaast is met het oog op preventie drie dagdelen per week een professional van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) in de school, die onder andere een inloopspreekuur houdt voor leerlingen, ouders en docenten. “Preventie, laagdrempeligheid en korte lijnen zijn zeer belangrijk”, zegt De Graaff. “Bij het CJG is wachttijd soms wel drie maanden, dus het is grote winst dat een leerling of ouder bij het inloopspreekuur direct zijn of haar verhaal kwijt kan en zo nodig meteen ondersteuning krijgt.”

Ook bekostigt het CJG in het kader van Kempenbranie een motivatietraining voor jongeren, vertelt De Graaff. “The Lab of Life is een evidence based training van de universiteit Nijmegen, gericht op motivatie en zelfregie. Alle jongeren uit de Kempengemeenten kunnen hieraan deelnemen. Van onze school doen er nu ongeveer vijf leerlingen mee.

Van de gemeenschap

Cruciaal in de aanpak is de lokale samenwerking. Er is in de Kempen een werkgroep samengesteld die maandelijks bij elkaar komt. Deze werkgroep bepaalt op basis van de uitkomsten van de vragenlijsten welke interventies er nodig zijn, zorgt ervoor dat deze worden uitgevoerd, en bespreekt de voortgang ervan. De werkgroep bestaat uit beleidsmedewerkers van de vijf Kempengemeenten, twee vertegenwoordigers van de GGD (waaronder een onderzoeker) en de ondersteuningscoördinatoren van de twee scholen. Zo nodig schuiven er andere

partijen aan. “Dit is echt iets van de gemeenschap,” zegt De Graaff, “en dat maakt de aanpak heel krachtig.”

Door Kempenbranie is de samenwerking tussen de verschillende partners – gemeenten, scholen, GGD Brabant-Zuidoost en Novadic-Kentron – veel intensiever geworden en de lijntjes korter. We hebben elkaar beter leren kennen en weten elkaar steeds beter te vinden. Kempenbranie zorgt voor het gezamenlijke commitment. We werken vanuit een gemeenschappelijk doel; het gezond en kansrijk opgroeien van onze jongeren. Samen bepalen we de speerpunten en werken we acties en interventies uit. Door de intensieve samenwerking en de integrale aanpak is Kempenbranie een hele krachtige manier om te werken aan het welbevinden van onze jongeren.
**Marit van Dooren, beleidsmedewerker
Maatschappelijke Ontwikkeling
Gemeente Reusel-De Mierden**

Elkaars taal spreken

Naast de genoemde concrete interventies, ziet de Graaff dat de betrokken partijen veel meer dan voorheen elkaars taal spreken. Dat komt niet alleen voort uit het feit dat iedereen het gedachtegoed van Opgroeien in een Kansrijke Omgeving heeft omarmd, maar ook doordat de betrokken

partijen elkaar beter hebben leren kennen en begrijpen.

De Graaff: "Dit is een aanpak van lange adem, die niet in een paar jaar tot resultaten leidt. Maar dat is binnen de gemeente best lastig. Daar denkt men sterk in 'projecten' die op een gegeven moment 'klaar' zijn en resultaten hebben. We hebben geleerd om daar begrip voor te hebben. Dus toen de betrokken beleidsambtenaren bijvoorbeeld verantwoording moesten afleggen in de gemeenteraad, hebben wij hen ondersteund door daar het belang van deze aanpak vanuit de scholen voor het voetlicht te brengen. Elkaars taal spreken en elkaar begrijpen betekent bijvoorbeeld ook dat er bij de afname van de vragenlijst rekening wordt gehouden met het toetsprogramma van de school. Het is mooi om te merken dat de betrokken partijen steeds meer begrijpen wat er bij de ander speelt."



**MARIEKE VAN BIJNEN, WETHOUDER SOCIAAL
DOMEIN GEMEENTE PIJNACKER-NOOTDORP**

5. Gezonde School: speerpunt van lokaal gezondheidsbeleid

In de gemeente Pijnacker-Nootdorp breidt de Gezonde School-aanpak zich als een olievlek uit. Niet heel snel, maar wel gestaag. Het is vooral te danken aan de goede samenwerking tussen het onderwijs, de gemeente en GGD Haaglanden, blijkt uit een gesprek met Marieke van Bijnen, wethouder sociaal domein, en Nico Brandts, die als beleidsambtenaar betrokken is bij de Gezonde School-aanpak. “Maar de belangrijkste succesfactor is het enthousiasme en de betrokkenheid van de scholen die hiermee aan de slag gaan”, aldus de wethouder.

Steeds meer scholen in de gemeente Pijnacker-Nootdorp implementeren de Gezonde School-aanpak. Naast zes basisscholen die een of meer Gezonde School-themacertificaten hebben, zijn er een aantal scholen die volgens een integrale aanpak aan schoolgezondheidsthema's werken. Ook zijn de kinderopvangorganisaties bezig met de invoering van de aanpak, iets dat Van Bijnen sterk toejuicht. "Als je wilt bereiken dat het heel gewoon en vanzelfsprekend is dat mensen gezond leven, dan moet er daarvoor niet alleen aandacht zijn op school, maar in allerlei contexten in de samenleving, onder meer in de kinderopvang. Ook ouders zijn hierin belangrijk. Ons gezondheidsbeleid is mede gericht op volwassenen, maar ouders kunnen nog duidelijker bij de Gezonde School-aanpak betrokken worden. Dat is voor ons een punt van aandacht."

Eigenaarschap

Al een aantal jaren geleden omarmde de gemeente de Gezonde School-aanpak en zette ze erop in om scholen ervoor te interesseren. Het belangrijkste uitgangspunt daarbij was (en is) dat de behoeften van de school centraal staan, vertelt Brandts. "Scholen bepalen zelf of en hoe ze aan de slag gaan met de Gezonde School-aanpak, en of ze wel of niet kiezen voor een vignet. De school is de eigenaar."

Dat werkt goed: gaandeweg komen er steeds meer scholen bij, en stap voor stap ontwikkelen scholen hun aanpak verder. "Je ziet dat scholen die ermee beginnen, er ook meestal mee doorgaan", zegt Brandts. "Zo gaat bijvoorbeeld een school die twee jaar geleden het vignet 'Welbevinden' heeft behaald en vorig jaar het vignet 'Bewegen en sport', dit schooljaar aan de slag met het thema 'Relaties en seksualiteit'."

Verbindingen

De gemeente heeft de uitvoering van het Gezonde School-beleid uitbesteed aan GGD Haaglanden. Concreet betekent dit dat een Gezonde School-adviseur van de GGD de scholen adviseert en ondersteunt bij de integrale aanpak volgens de pijlers educatie, omgeving, signalering en beleid. "Moest ik in het begin elk jaar weer op zoek gaan naar mogelijkheden om dit te financieren" zegt Brandts, "in deze beleidsperiode is Gezonde School een speerpunt van het lokale gezondheidsbeleid. Het staat op de begroting en is dus geborgd."

"Door corona is gezondheidsbeleid belangrijker dan ooit tevoren", vult Van Bijnen aan. "Aandacht voor fysieke en mentale gezondheid is er ook in onze gemeenteraad. Er is in onze gemeente echt aandacht en ruimte voor om dit verder op te pakken. We zien veel kansen om de Gezonde School-aanpak verder te versterken en te verbinden met andere activiteiten die we doen op dit gebied. We hebben bijvoorbeeld een naschools bewegingsaanbod en bieden scholen zogenoemde 'fruitcheques' aan, zodat de kinderen op school vers fruit krijgen. Dat zijn mooie activiteiten die naadloos aansluiten bij de Gezonde School-aanpak. En zo zijn er meer verbindingen. Zo is de Gezonde School-aanpak onderdeel van het lokaal preventieakkoord, zijn we een JOGG gemeente geworden, en zijn er contacten met de Jeugdgezondheidszorg. Zo versterken de verschillende onderdelen en activiteiten elkaar. Dat is heel krachtig."

Periodiek overleg

Om een vinger aan de pols te houden, is er het zogenoemde ‘periodiek overleg’, waar Brandts aan tafel zit met zijn collega-beleidsambtenaar onderwijs, de Gezonde School-adviseur van de GGD en iemand van Jeugdgezondheidszorg. “We bespreken hier hoe het gaat met de Gezonde School-aanpak, wat aandachtspunten zijn en of er zaken zijn waar we actie op moeten of willen ondernemen. Dankzij dit overleg kunnen we snel handelen. Het helpt dat onze gemeente praktisch is ingesteld. De lijnen zijn kort en we kunnen snel schakelen als daar aanleiding voor is.”

Op de LEA

Dat (nog) niet alle scholen in de gemeente bezig zijn met de Gezonde School-aanpak heeft vooral te maken met tijd. Zeker in het licht van het lerarentekort en corona, is het niet verwonderlijk dat scholen er momenteel wat terughoudend in zijn om met nieuwe activiteiten te beginnen, vinden Van Bijnen en Brandts. “Scholen hebben daarvoor puur praktische argumenten”, zegt Brandts. “Inhoudelijk vinden ze Gezonde School zeer zinvol, maar ze zien op dit moment gewoon niet hoe ze het qua personele inzet rond kunnen krijgen om ermee aan de slag te gaan.”

Dat er in het lokale veld wel degelijk een breed draagvlak is voor de Gezonde School-aanpak, blijkt ook uit het feit dat Gezonde School een vast onderdeel is van de Lokale Educatieve Agenda. Deze agenda wordt vastgesteld door bestuurders in het Lokale Educatieve Agenda (LEA), waaronder alle scholen.

Het lokale gezondheidsbeleid is het belangrijkste beleidskader voor Gezonde School, maar de Gezonde School-aanpak staat in verbinding met allerlei andere maatschappelijke uitdagingen waar we als gemeente voor staan. Zo is het thema ‘Welbevinden’ momenteel bijvoorbeeld een van de meest gekozen thema’s waar scholen in het kader van Gezonde School aan werken. Dat raakt aan ons preventiebeleid, want in het kader van preventieve jeugdzorg is de versterking van het zelfvertrouwen en van de sociale vaardigheden van kinderen bijvoorbeeld van groot belang.
Marieke van Bijnen, wethouder sociaal domein Pijnacker-Nootdorp



**ROLAND ROBIJN, COÖRDINATOR
GEZONDE SCHOOL EN PROJECTLEIDER VITALITEIT**

6. Positieve Gezondheid: zelf je vitaliteit sturen

Vanuit het gedachtegoed van het Institute of Positive Health, kortweg Positieve Gezondheid genoemd, stimuleert ROC Midden Nederland studenten en medewerkers om verantwoordelijkheid te nemen over de eigen gezondheid en anderen te inspireren om dat ook te doen. Samenwerking met andere partijen is hierbij belangrijk, vertelt Roland Robijn, coördinator Gezonde School én projectleider Vitaliteit van het ROC. “We hebben een breed netwerk opgebouwd van bedrijven en instellingen die deze ambitie ook hebben.”

Het project 'Vitaliteit' waarvan Roland Robijn projectleider is, richt zich op de opleidingen van ROC Midden Nederland die gerelateerd zijn aan gezondheid en vitaliteit. Het gaat om de opleidingen die zijn ondergebracht bij de colleges Sport, Gezondheidszorg, Welzijn en Beauty. Het project wil studenten niet alleen stimuleren om zelf vitaal en gezond te blijven, maar wil ze er ook voor toerusten om tijdens stages en later op de arbeidsmarkt klanten en collega's te inspireren en stimuleren om op een positieve manier aan de slag te gaan met vitaliteit.

Geen adviezen

Het is de bedoeling dat het project in de loop der tijd wordt uitgebreid naar meer colleges. Uitgangspunt is namelijk dat iedereen, alle studenten en medewerkers, baat hebben bij vitaliteit en een goede gezondheid, temeer daar men uitgaat van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, een visie die 'gezondheid' een brede invulling geeft. "Het gaat niet alleen om fysieke gezondheid", zegt Robijn, "maar bijvoorbeeld ook om motivatie, erbij horen en om zingevingvragen."

Wat heel essentieel is in deze visie op gezondheid is, dat je zelf de touwtjes in handen hebt, vertelt Robijn. "Omdat mensen zelf het beste weten wat ze nodig hebben, moeten ze zelf de regie hebben als het gaat om hun gezondheid. Daarom geven wij studenten geen adviezen, maar stimuleren we hen om zelf na te denken en dingen te ontdekken over hun eigen vitaliteit."

Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid is een brede kijk op gezondheid en omvat zes dimensies:

- Lichaamsfuncties
- Mentaal welbevinden
- Zingeving
- Kwaliteit van leven
- Meedoen
- Dagelijks functioneren

Gezondheid is geen statisch gegeven of een doel dat mensen moeten bereiken. Het gaat erom dat mensen veerkracht ontwikkelen om zich aan te passen aan wat zich in het leven voordoet. Belangrijk uitgangspunt is dat mensen zelf de regie hebben over hun eigen gezondheid en over de manier waarop zij werken aan hun vitaliteit.

Meer informatie: [Institute of Positive Health](#)

Vitaliteitslab

Op verschillende manieren worden studenten van de vier genoemde colleges bewust gemaakt van het belang van vitaliteit en leren zij hoe zij op hun eigen manier een gezonde leefstijl kunnen vormgeven. Meest in het oog springend is het zogenoemde 'Vitaliteitslab', dat is opgezet in samenwerking met verschillende partners, zoals de gemeente Utrecht en Utrechtse instellingen en bedrijven.

In het Vitaliteitslab kunnen studenten, maar ook medewerkers en inwoners van Utrecht, spelenderwijs ontdekken hoe ze gezonder kunnen leven. "Bezoekers krijgen hier aan de

hand van quizjes, prikkelende games en een film inzicht in het belang van Positieve Gezondheid en ervaren hoe de aanpak van Positieve Gezondheid hun eigen leven en dat van mensen om hen heen kan beïnvloeden”, vertelt Robijn. “Alle eerstejaars studenten bezoeken het Vitaliteitslab, meestal in het kader van het burgerschapsonderwijs, met name de module ‘vitaal burgerschap’. Daarbij aansluitend bieden we een lesprogramma ‘Positieve Gezondheid’ aan dat ook in het vitaal burgerschapsprogramma kan worden uitgevoerd.”

Als voormalig projectleider van het wijkplatform Indekerngezond in Leidsche Rijn, werk ik al langer samen met ROC Midden Nederland. Onze organisaties zijn aan elkaar verbonden, inmiddels zijn we ook partners, omdat we de visie van Positieve Gezondheid allebei omarmen en bouwen aan een Positief Gezonde samenleving. Daar vinden we elkaar in. Afgelopen november hebben mbo-studenten bijvoorbeeld met behulp van het mobiele vitaliteitslab activiteiten uitgevoerd tijdens een kick off dag Positieve Gezondheid die we organiseerden voor eerstejaars leerlingen van het Leidsche Rijn College. Dat zal zeker niet de laatste gezamenlijke activiteit zijn.

Sandra IJpma, voormalig projectleider Indekerngezond, trainer en ambassadeur Positieve Gezondheid in zorg & onderwijs

Doorlopende leerlijn

Sinds afgelopen zomer (2021) is er ook een mobiel vitaliteitslab, een bakfiets die is uitgerust met verschillende games, healthchecks en experiences. “Het zijn allemaal werkvormen die mensen bewust maken van het belang van vitaliteit en die de eigen regie stimuleren”, zegt Robijn. “Zo brengen we vitaliteit naar de wijk toe en stimuleren we dat mensen daarbij zelf een actieve rol spelen.”

Er gebeurt nog meer om studenten te stimuleren aan hun vitaliteit te werken. Zo is er bijvoorbeeld het keuzeprogramma ‘Positieve Gezondheid in de praktijk’ waarmee studenten een certificaat ‘Positieve Gezondheid’ kunnen behalen, en zijn er Future Care Labs waarin het draait om technologische innovaties in de zorg. “Daarnaast zijn nog allerlei andere activiteiten, zoals sportweken, marathons en de week van de vitaliteit; we organiseren van alles”, zegt Robijn. “Uiteindelijk willen we binnen ROC Midden Nederland een doorlopende leerlijn Positieve Gezondheid realiseren, zodat alle studenten zich dat gedachtegoed eigen maken, zelf de regie nemen over hun vitaliteit en anderen stimuleren om dat ook te doen.”

Win-win-win

Om dit alles te realiseren, werken Robijn en zijn collega’s samen met verschillende partners, zoals de gemeente Utrecht, FC Utrecht, de GGD, zorginstellingen en vele bedrijven. Al deze partijen hebben zich bij het project aangesloten omdat ze vitaliteit belangrijk vinden, en de meeste samenwerkingspartners hebben ook het gedachtegoed van Positieve Gezondheid omarmd.

“Bedrijven vinden het belangrijk dat we onze studenten hierin vormen,” zegt Robijn, “omdat ze nu en in de toekomst veel baat hebben bij vitale werknemers. Ze zien in dat wij daar als opleidingen een belangrijke rol in kunnen spelen. Andersom profiteren wij van de samenwerking omdat partners niet alleen financieel, maar ook door de inzet van hun expertise bijdragen aan onze activiteiten. Ze helpen bijvoorbeeld met de ontwikkeling van digitale vitaliteitsprogramma’s of reiken interessante ict-toepassingen aan voor het Vitaliteitslab. Bovendien bieden de bedrijven en instellingen die zich hebben aangesloten levensechte leeromgevingen waar onze studenten wat ze op school leren kunnen oefenen en in praktijk kunnen brengen. Iedereen heeft dus baat bij samenwerking: de studenten, de opleidingen en de bedrijven en instellingen.”



**LIESBETH FABER EN MEIKE HENSING,
GEZONDE SCHOOL-ADVISEURS GGD UTRECHT**

7. Welbevinden in Amersfoort

In Amersfoort wordt de Gezonde School-aanpak breed ingezet. Extra subsidies hebben het mogelijk gemaakt dat de GGD regio Utrecht daar nu op de helft van de vo-scholen met meer dan verdubbelde slagkracht aan de slag mag op het thema 'Welbevinden'. En dat is hard nodig in tijden van corona, vertellen Liesbeth Faber en Meike Hensing, Gezonde School-adviseurs van de GGD regio Utrecht.

Al meer dan twee jaar lang drukt corona een stempel op onze samenleving, en zeker scholieren hebben het zwaar te verduren. Niet zozeer omdat de ziekte zelf zoveel vat op ze heeft, maar vooral vanwege de gevolgen van de beperkende maatregelen voor hun mentale gezondheid. Niet voor niets heeft het ministerie van OCW via het Nationaal Programma Onderwijs (NPO) besloten om bijna 6 miljard euro beschikbaar te stellen voor ‘interventies in het funderend onderwijs’, zo blijkt uit de *Eerste Voortgangsrapportage* van het NPO. In het voortgezet onderwijs blijkt verreweg het grootste deel van dat geld te worden gebruikt voor interventies die te maken hebben met het welbevinden van jongeren.

Meer uren

Amersfoort is een van de gemeenten die de NPO-gelden heeft ingezet om iets aan het welbevinden van jongeren te doen. Het natuurlijke vehikel daarvoor was snel gevonden: welbevinden is immers een van de tien thema’s van het Gezonde School-programma. Een aantal scholen werkte al met de Gezonde School-aanpak, vaak met een stimuleringsregeling waarbij ze 10 uur begeleiding per jaar van een Gezonde School-adviseur van de GGD krijgen. Dankzij de NPO-gelden kon de inzet van de GGD op het thema welbevinden meer dan verdubbeld worden naar 25 uur per jaar. In Amersfoort doet nu ongeveer de helft van alle vo-scholen hieraan mee.

Stress, somberheid en eenzaamheid

Wat moeten we eigenlijk precies onder ‘welbevinden’ verstaan? “Het is een erg breed begrip”, zegt Faber. “Het Trimbos Instituut heeft een mooie definitie: ‘Een

positieve geestelijke gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, gevoel van betekenis hebben, het kunnen omgaan met emoties en het ervaren van steun uit de omgeving.’ Waar het in de coronatijd met name om gaat, is de preventie van stress, somberheid en eenzaamheid.”

En preventie is natuurlijk waar het bij de GGD allemaal om draait. Langs twee lijnen wordt een kind tijdens de schoolloopbaan gevolgd, legt Hensing uit: “Onze Jeugdgezondheidszorg, JGZ, doet dat met de inzet van de jeugdverpleegkundige en de jeugdarts op individueel niveau, en wij van Gezondheidsbevordering richten ons op het collectief. De input van onze JGZ-collega’s van de signalen die zij bij individuele leerlingen oppikken rondom welbevinden, is heel waardevol voor die collectieve preventie. Daarom werken we binnen dit project nauw samen.”

Door in te zetten op maatwerk en goede monitoring sluit de gemeente Amersfoort steeds nauwer aan bij de behoeften van scholen. De Gezonde School-aanpak past hier uitstekend bij. Door de open en flexibele samenwerking, het meedenken met elkaar, en snel en proactief projecten op te starten. Het uitgebreide netwerk van de Gezonde School-adviseurs is daarbij heel waardevol, naast hun kennis en expertise. Samen werken we aan een goede gezondheid van schoolkinderen.
**Erik van der Waal, beleidsmedewerker
Gemeente Amersfoort**

Borging binnen OKO

Behalve van de Gezonde School-aanpak is de gemeente Amersfoort ook gecharmeerd van het IJlandse preventiemodel, dat sinds kort is omgedoopt tot ‘Opgroeien in een Kansrijke Omgeving’ (OKO). Verschillende scholen die mee hebben gedaan aan een pilot en ook in de toekomst mee blijven doen, werken nu aan de hand van de Gezonde School-aanpak aan het thema welbevinden. “Als Gezonde School-adviseurs kunnen wij een rol spelen in de samenhang en samenwerking met lopende projecten en lokale (zorg)partners in en om de school. Ook kunnen we de onderzoeksresultaten, zowel uit de monitoring van OKO en de Jeugdmonitor van de GGD gebruiken in de vorming van schoolbeleid rondom het thema welbevinden. Gezonde School wordt op deze manier mooi geborgd in OKO”, zegt Faber.

Overzicht

Eerst leggen de GGD’ers contact met de zorgcoördinator van een school, vertelt Faber: “Dat gesprek doen we aan de hand van een ‘pijlerdocument’, met vragen om een soort nulmeting voor alle vier de pijlers van de Gezonde School-methodiek op te stellen. Wat heb je al op poten, en wat doe je nog niet? Waar wil je op inzetten?” Hensing vult aan: “Zo kunnen wij maatwerk leveren. Wat ons opvalt, is dat veel scholen geen overzicht hebben van de preventieve maatregelen die ze al treffen. Ze doen vaak best veel op het gebied van welbevinden, maar er is geen continuïteit, de ene docent weet van de andere niet wat die op dat thema doet. Het verschilt overigens wel per school.”

Veel aanbod

Waarin in de scholen niet verschillen, is dat ze de urgentie van het probleem inzien: ze signaleren allemaal dat veel leerlingen ongelukkig worden en langzaam verzanden, zegt Faber. “Maar ze vinden het lastig om iets op te tuigen waarmee ze daar wat aan kunnen doen. Ze krijgen heel veel aanbod, in middelen en in hulp. Er zijn heel veel commerciële en maatschappelijke partijen in Amersfoort die hulp aanbieden, zoals SOVEE en het jongerenwerk van ‘In de buurt 033’, die ook een subsidierelatie met de gemeente hebben en die een mooi aanbod hebben. Maar er komt zo veel op scholen af en het is al zo’n klus om alles op orde te hebben, met steeds wisselende coronamaatregelen. Dat alles maakt het moeilijk om door het bos de bomen te blijven zien.”

Duurzaam

Er is de gemeente Amersfoort en de GGD veel aan gelegen om de Gezonde School-aanpak, op welk thema dan ook, geen losse flodder te laten zijn, zegt Hensing: “We willen dat het duurzaam is, dat er niet een interventie wordt ingekocht die na een jaar weer verdwijnt. Dat is waar Gezonde School voor staat: structureel aan de basis werken. Het is geen kwestie van ‘maar wat inkopen’, maar eerst kijken wat de school zelf al in huis heeft en hoe dat standaard ingevlochten kan worden in het curriculum. Daarom proberen we in de school altijd zo snel mogelijk een werkgroep te formeren, met vertegenwoordigers uit alle geledingen, directie, docenten en de leerlingenraad.” “Het is superfijn dat wij de tijd hebben gekregen om met scholen echt het gesprek aan te gaan”, besluit Faber. “Het is een project van de lange adem, maar we hebben in korte tijd met veel scholen een goede start kunnen maken.”



ASTRID WILKE, GEZONDE SCHOOL-COÖRDINATOR
CORA VAN DER HAAR, LOCATIEDIRECTEUR

8. Een gezonde ISK

De Internationale schakelklas (ISK) in Sneek, een afdeling van RSG Magister Alvinus, mag zich sinds 2020 Gezonde School noemen.

Locatiedirecteur Cora van der Haar hecht daar veel waarde aan.

“Wij hebben te maken met een kwetsbare doelgroep en vinden het belangrijk om bij te dragen aan een gezonde en actieve leefstijl van onze leerlingen. We doen dat in nauwe samenwerking met GGD Fryslân.”

De ISK, die sinds 2016 bestaat, heeft inmiddels (begin 2022) ongeveer 130 leerlingen. Via haar netwerk maakte Van der Haar kennis met het concept 'Gezonde School'. "Wij hebben een werkgroep in het leven geroepen en een Gezonde School-coördinator aangesteld, die daar voortvarend en enthousiast mee aan de slag is gegaan. Mét resultaat: in 2020 behaalden we het themacertificaat 'Voeding' en werd het vignet Gezonde School toegekend. Het afgelopen jaar hebben we ook de themacertificaten 'Sport en bewegen' en 'Relaties en seksualiteit' behaald."

Schoolomgeving

Het Gezonde School-beleid van de ISK gaat uit van een brede invulling van het begrip 'gezondheid' en is gebaseerd op drie pijlers: schoolomgeving, educatie en signalering. De schoolomgeving is zo gezond mogelijk ingericht. Zo is de school rookvrij en zijn er in de kantine een watertappunt en een 'gezonde bar', die door leerlingen wordt gerund. Zij maken de gerechten en verzorgen zelf de uitgifte.

Daarnaast zijn er – naast sportlessen – volop mogelijkheden om in de pauzes en na schooltijd in en om de school te sporten. Van der Haar: "De schoolomgeving stimuleert leerlingen om te bewegen, maar is ook zodanig ingericht dat leerlingen zich veilig kunnen voelen. Ook dat is een belangrijk aspect in een gezonde school. Dat er bijvoorbeeld permanent toezicht is op het schoolplein, draagt bij aan het voorkomen en vroegtijdig signaleren van overschrijdend gedrag."

Educatie

De tweede pijler – educatie – zien we onder meer terug in de sportlessen (4 uur per week), waarin ook aandacht is voor verschillende normen en waarden, een belangrijk aandachtspunt in een school met leerlingen met veel verschillende culturele achtergronden. Daarnaast leren leerlingen in de lessen verzorging over gezonde voeding en brengen ze het geleerde in praktijk tijdens de kooklessen en de 'gezonde bar activiteiten'. In de schooltuin leren leerlingen om zelf groente en fruit te verbouwen.

Ook is er in de lessen 'Verzorging' aandacht voor gezondheidsthema's, zoals persoonlijke hygiëne, seksuele voorlichting en gezond seksueel gedrag. Er is elk jaar een themaweek 'Gezonde School', waarin leerlingen allerlei educatieve activiteiten doen die zijn gericht op gezondheid en bewustwording.

Signaleren

In het kader van de derde pijler – signaleren – werkt de school nauw samen met de GGD. Elke ISK-leerling heeft een intakegesprek met de GGD schoolverpleegkundige, waarin alle gezondheidsthema's worden besproken. Een keer per jaar wordt van alle leerlingen hun lengte en gewicht gemeten. "Als het nodig is, wordt de leerling verwezen naar het zorgteam", vertelt Van der Haar. "Ook besteden mentoren in de individuele mentorgesprekken aandacht aan de gezondheid van de leerling. Maar ook andere docenten vervullen een signalerende rol. Zo worden bewegingsproblemen gesignaleerd door de sportdocenten en zijn er collega's geschoold om (seksueel) overschrijdend gedrag vroegtijdig te signaleren."

Dat de ISK een succesvolle Gezonde School is, heeft allereerst te maken met het feit dat de directie het belangrijk vindt en ervoor zorgt dat de Gezonde School-coördinator wordt gefaciliteerd. Maar ook met het enthousiasme van deze coördinator, die het hele team meeneemt in de Gezonde School-aanpak. Er worden regelmatig themaweken georganiseerd over bijvoorbeeld 'Relaties en seksualiteit' en 'Voeding', waar de gehele school aan meedoet. Als je bij de ISK binnenkomt zie en merk je dat dit een Gezonde School is.

Akke Hofstee, adviseur Gezondheidsbevordering en Gezonde School GGD Fryslân

Netwerk op orde

Van der Haar is een echte netwerker en weet in de ISK zodoende veel te realiseren en voor elkaar te krijgen. In het kader van Gezonde School zijn met name de GGD en het Centraal Orgaan Opvang Asielzoekers (COA) belangrijke partners. "Ik ben met deze partijen in gesprek gegaan over het welzijn van ISK-leerlingen en zij hebben zodoende bijgedragen aan ons Gezonde School-beleid. Ook hebben we bijvoorbeeld samen een themadag georganiseerd over 'relaties en seksualiteit'." Maar er zijn meer contacten die van belang zijn als het gaat om het welzijn en de (geestelijke) gezondheid van de leerlingen. Zo maakt Van der Haar deel uit van een brede groep van

scholen en instellingen in de regio, onderhoudt ze regelmatig contact met de coördinator vroegtijdig schoolverlaters van de gemeente Sudwest Fryslân en met het samenwerkingsverband passend onderwijs. "Het samenwerkingsverband en de gemeente Sudwest Fryslân hebben bijvoorbeeld bijgedragen aan de oprichting van onze zomerklas, een ondersteuningsklas. Dat zijn allemaal activiteiten die bijdragen aan de ontwikkeling en het welzijn van onze leerlingen. Ik ben altijd op zoek naar goede initiatieven en spring daar zo mogelijk op in. Als je mensen kent, je netwerk op orde hebt, korte lijntjes hebt, praktisch gericht bent en onze Gezonde School-coördinator ons team erbij betreft, is er veel te realiseren."

Levend houden

Wel is de financiering van Gezonde School-activiteiten altijd een aandachtspunt, vertelt Van der Haar. "Dat komt doordat het steeds incidentele subsidies zijn. Je moet het vervolgens zelf financieren of weer een ander project organiseren. Maar wij investeren hierin graag, en het is aan ons om het gedachtegoed van Gezonde School voor het team en de leerlingen levend te houden. Het is daarbij belangrijk dat dit ook bestuursbreed wordt ondersteund: onze Gezonde School-activiteiten sluiten goed aan bij de missie en visie van het bestuur van RSG Magister Alvinus."



**PETER DOOIJEWERD, VOORZITTER COLLEGE
VAN BESTUUR DELTA SCHOLENGROEP**



**GEERT GEURKEN, STRATEGISCH ADVISEUR
SPORT EN BEWEGEN HET SPORTBEDRIJF**

9. 2+1+2; even eenvoudig als effectief

In navolging van het landelijke Sportakkoord werd in het najaar van 2020 het Arnhemse Sportakkoord getekend. Een van de vier pijlers van dit akkoord is het beweegconcept 2+1+2, een aanpak waarbij sport- en onderwijsorganisaties de handen ineen slaan om ervoor te zorgen dat kinderen vijf uur per week bewegen. Het idee komt uit de koker van Geert Geurken en Peter Dooijeweerd. Geurken is strategisch adviseur sport en bewegen bij het Sportbedrijf, een verzelfstandigd onderdeel van de gemeente Arnhem, en Dooijeweerd is voorzitter van het College van Bestuur van de Delta Scholengroep, met 25 basisscholen in Arnhem en omstreken.

Het versnipperde sport- en bewegingsaanbod voor vier- tot twaalfjarigen in de gemeente Arnhem was Geurken en Dooijeweerd een doorn in het oog: veel verschillende partijen organiseren – met de beste bedoelingen – bewegingsactiviteiten voor kinderen, maar doen dat allemaal los van elkaar, op hun eigen manier, vanuit hun eigen ideeën, met eigen doelstellingen en, afhankelijk van de bekostiging, voor korte of langere tijd. Zo'n versnipperd aanbod is niet efficiënt en niet effectief, vonden Geurken en Dooijeweerd, en ze staken de koppen bij elkaar: hoe kunnen we meer samenhang en samenwerking in het bewegingsaanbod bewerkstelligen, zodat kinderen meer én beter bewegen?

Middelen bundelen

Het antwoord is 2+1+2, een samenwerkingsconstructie waarbij kinderen 5 uur per week bewegen: 2 uur bewegingsonderwijs op school + 1 uur pauzesport + 2 uur bewegen na schooltijd. Om dat te bewerkstelligen slaan scholen, sportaanbieders, de gemeente en het Sportbedrijf de handen ineen en zijn budgetten en programma's samengevoegd, vertelt Geurken. "We hebben menskracht en middelen gebundeld en die worden nu allemaal ingezet met hetzelfde doel: dat alle kinderen vijf uur per week goed leren bewegen. Dat betekent bijvoorbeeld dat de jeugdsportcoaches van de gemeente nu aan 2+1+2 zijn verbonden, dat JOGG-gelden in het kader van 2+2+1 worden ingezet en dat nieuwe initiatieven op dit gebied niet meer als 'losse activiteit' worden uitgevoerd, maar altijd in 2+1+2 worden geïntegreerd en dus bijdragen aan het einddoel van minimaal vijf uur bewegen. Zo is een bewegingsprogramma van Vitesse nu bijvoorbeeld ook aan 2+1+2 gekoppeld."

De grote kracht van deze aanpak is dat de rollen duidelijk zijn en dat alle sport- en bewegingsactiviteiten zijn gekoppeld met hetzelfde doel: voldoende en goed bewegen. Dat maakt het voor de scholen ook behapbaar, omdat ze niet meer te maken hebben met een brij van los van elkaar staande activiteiten.

Peter Dooijeweerd, voorzitter CvB Delta Scholengroep

Beweegteams

De aanpak wordt op wijkniveau uitgevoerd. In de wijk is er een zogenoemd 'beweegteam', dat bestaat uit professionals op het gebied van bewegen en gezondheid, zoals leraren bewegingsonderwijs, sportbuurtcoaches en mensen van sportverenigingen. Samen zorgen zij voor een beweegprogramma in en om de scholen, vertelt Dooijeweerd. "Hoe dat programma eruit ziet, verschilt per wijk en per school. Zo richt de ene wijk zich bijvoorbeeld vooral op preventie van overgewicht en is in een andere wijk sportoriëntatie en de doorstroom naar sportverenigingen een speerpunt. Scholen geven zelf planmatig bewegingsonderwijs. Maar het doel is overal hetzelfde: samen bewerkstelligen dat alle kinderen in de wijk minimaal vijf uur bewegen."

Om dit bewegingsconcept te implementeren, hebben de schoolbesturen voor speciaal- en primair onderwijs in Arnhem samen met het Sportbedrijf Arnhem een

programmamanager aangesteld. Geurken: “Hij coördineert de implementatie van 2+1+2, inventariseert per wijk behoeften, verbindt partners met elkaar, informeert beweegteams en werkt aan uitbreiding van de aanpak in Arnhem. Want 2+1+2 is als pilot in drie wijken begonnen, maar groeit snel toe naar een aanpak voor alle Arnhemse wijken.”

Kwaliteit als speerpunt

Naast de kwantiteit, het aantal beweeguren per week, is juist ook de kwaliteit van het beweegaanbod een speerpunt in het 2+1+2 concept. “Het is natuurlijk belangrijk dat kinderen in die vijf uren wél goed en verantwoord bewegen”, zegt Geurken. “Daarom richten we als Sportbedrijf en schoolbesturen de ondersteuning/professionalisering ook in op dit concept. Dus als een sportvereniging of school met een nieuw idee komt, kijken we niet alleen hoe het in 2+1+2 past, maar ook of de kwaliteit goed is, zowel inhoudelijk als op pedagogisch vlak. Is dat niet het geval, dan bieden we bijvoorbeeld (bij)scholing aan. Zo zit er op alle bewegingsactiviteiten in en om de school een kwaliteitsstempel.”

De door de Hogeschool Arnhem-Nijmegen ontwikkelde **BLOC-test** is één van de instrumenten die worden ingezet om de ontwikkeling van de bewegingsvaardigheden van de deelnemende kinderen te monitoren. “We hebben nog geen harde gegevens over de effecten op de bewegingsvaardigheid van kinderen,” vertelt Dooijeweerd, “maar wel hebben we veel beter in beeld hoeveel, hoe en waar kinderen bewegen. En als we signaleren dat een kind achterloopt, krijgt het natuurlijk extra ondersteuning. In Arnhem noemen we dat Club Extra.”

Blijvertje

Scholen en sportverenigingen zijn de hoofdrolspelers in de uitvoering van 2+1+2, maar er zijn ook bedrijven die de werkwijze ondersteunen. Zo is er een ‘skillbox’ ontwikkeld, die vol zit met aantrekkelijke, uitdagende sport- en spelmaterialen. “De box wordt in de pauze of na schooltijd op het schoolplein gezet”, vertelt Geurken. “Kinderen gaan met of zonder begeleiding met de materialen aan de slag. Er zitten ook leskaarten bij. Dit is een mooi voorbeeld van iets dat kinderen niet alleen stimuleert om te bewegen, maar tevens bijdraagt aan de kwaliteit van het bewegingsaanbod.”

Het beweegconcept 2+1+2 verspreidt zich als een olievlek over de stad Arnhem. Steeds meer scholen, sportverenigingen en wijken omarmen de werkwijze. Maar ook andere steden en landelijke brancheorganisaties hebben belangstelling voor deze nieuwe werkwijze. “Het is bijzonder om te zien hoe een eenvoudig concept zoveel impact kan hebben”, zegt Dooijeweerd. “Want in feite doen we niet meer dan middelen bundelen en samenwerkingsplezier faciliteren. Die eenvoud maakt het concept krachtig, maar ook duurzaam. Wij denken dan ook dat dit echt een blijvertje is. Hoe mooi zou het zijn als 2+1+2 zich over vijf jaar heeft doorontwikkeld tot bijvoorbeeld 4+3+4. Want vijf uur per week bewegen is natuurlijk niet onze echte ambitie!”



**FRANK SCHOONBROOD,
COÖRDINATOR VISTA VITAAL**

10. “Benut je bestaande contacten om vitaliteit in je school te bevorderen”

Om bij studenten en medewerkers een gezonde leefstijl te bevorderen, is in september 2021 op het Vista College (mbo) in Zuid-Limburg het project ‘Vista Vitaal’ van start gegaan. Frank Schoonbrood is coördinator van het project en vertelt hoe ‘Vista Vitaal’ gestalte krijgt: vanuit een duidelijke visie, met inzet van interne expertise en, niet in de laatste plaats: door samen te werken. “Er zijn veel partijen die hier ook mee bezig zijn. Vaak kun je wat voor elkaar betekenen.”

De urgentie van het project is duidelijk: uit onderzoek¹ blijkt dat Limburgers, en met name Zuid-Limburgers, een ongezondere leefstijl hebben dan andere Nederlanders. Ze roken meer, gebruiken meer alcohol en bewegen minder. Om dit probleem aan te pakken, is het volgens de onderzoekers nodig dat publieke en private partijen met elkaar samenwerken en zichzelf de vraag stellen: ‘Wat kan ik bijdragen?’

Kruisbestuiving

Ook het Vista College heeft zichzelf deze vraag gesteld. “We realiseren ons dat we met 15.000 studenten en 1.700 medewerkers heel wat kunnen bijdragen aan een gezondere leefstijl in onze regio”, zegt Frank Schoonbrood. “Daarom zijn we met subsidie van Gezonde School gestart met het project Vista Vitaal.”

Inherent aan deze subsidie is ondersteuning van een gezondheidsadviseur van de GGD, in dit geval Martje Venselaar van de GGD Zuid Limburg. “Zij helpt mij om de subsidie op een goede manier in te zetten en de activiteiten te implementeren”, vertelt Schoonbrood. “In het kader van bewustwording, een belangrijke doelstelling van Vista Vitaal, maken we bijvoorbeeld gebruik van ~~testjeleefstijl.nl~~ een online tool waarmee je je als docent of student bewuster wordt van je eigen leefstijl. Dat is ook voor de GGD interessant, want als al onze 15.000 studenten dat invullen, is dat voor de GGD een schat aan informatie.”

‘Vista Vitaal’ is een project voor, maar ook *door* studenten en medewerkers, omdat gebruik wordt gemaakt van de

expertise die het Vista College in huis heeft op dit thema. En die is er volop, want er zijn heel wat opleidingen en vakken die aan het thema ‘vitaliteit’ zijn gerelateerd, vertelt Schoonbrood. “Denk aan opleidingen op het gebied van sport, zorg en horeca, maar ook aan een vak als burgerschap. We willen studenten en docenten inzetten en met elkaar verbinden. Zie het als een kruisbestuiving. Zo kunnen ict-studenten bijvoorbeeld in samenwerking met studenten Sport en bewegen een vitaliteitsapp ontwikkelen.”

Er wordt op het Vista College heel veel in gang gezet. Bijvoorbeeld: gratis school- en werkfruit voor studenten en medewerkers, de ontwikkeling van een Gezonde Kantine op alle locaties, en de inzet van Jong Leren Eten voor het moestuinieren, koken en excursies. Dat studenten als ‘tegenprestatie’ de vragenlijsten uit Testjeleefstijl invullen, helpt ons om het aanbod nog beter af te stemmen op de behoeften per opleiding, niveau en locatie. Ik vind het inspirerend hoe Frank Schoonbrood zich inzet voor een gezondere leefstijl voor studenten en medewerkers van het Vista College. De kracht van dit project ligt in het overtuigende enthousiasme van Frank en zijn integrale werkwijze voor héél Vista.

**Martje Venselaar, adviseur
Gezondheidsbevordering GGD Zuid Limburg**

¹ Janssen, M. & Kuppens, E. (2015). Op zoek naar de Limburg-factor: Wat is er bekend over de gezondheidsachterstand van Limburg ten opzichte van de rest van Nederland, welke kennis ontbreekt nog en hoe komen we tot een trendbreuk? GGD Zuid Limburg.

Ambassadeur MPG

Om bij medewerkers en studenten een gezonde leefstijl te bevorderen, werkt Vista Vitaal aan bewustwording en gedragsverandering. Dit gebeurt vanuit de visie van 'Mijn Positieve Gezondheid' (MPG), waarin het containerbegrip 'vitaliteit' is uitgewerkt in zes pijlers: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks leven. "Alle activiteiten die we (gaan) opzetten zijn gerelateerd aan een of meer van deze pijlers", vertelt Schoonbrood. "MPG is een goede kapstok waar we alles aan kunnen ophangen."

Ook de provincie Limburg zet Mijn Positieve Gezondheid in om de vitaliteit in de provincie te bevorderen. Met subsidie van de provincie is Schoonbrood opgeleid tot MPG-ambassadeur. Daarna heeft hij een training gevolgd, zodat hij ook anderen kan opleiden tot ambassadeur. "Binnenkort ga ik de eerste twintig Vista-medewerkers – van conciërges en secretaresses tot docenten en leidinggevenden – opleiden tot MPG-ambassadeur. Inzet is dat er meer groepen zullen volgen, zodat het gedachtegoed van Mijn Positieve Gezondheid zich als een olievlek door het Vista College verspreidt."

Halen en brengen

De provincie Limburg heeft MPG vertaald in de beweging 'Limburg Positief Gezond', waar behalve het Vista College nog vele andere mensen en organisaties zijn aangesloten. Zo komt Schoonbrood in contact met partijen in de regio die vanuit dezelfde visie bezig zijn met vitaliteit: bedrijven, maar bijvoorbeeld ook fysiotherapeuten,

scholen, huisartsen en welzijnswerkers. "Allemaal zijn de deelnemers van dit netwerk erop gericht om iets voor elkaar te betekenen. Halen en brengen; daar draait het om."

Datzelfde geldt voor het Netwerk Vitaal Limburg, een commercieel netwerk van bedrijven die een raakvlak hebben met vitaliteit of gezondheid hoog in het vaandel hebben staan. "In dit netwerk ben ik bijvoorbeeld in contact gekomen met een bedrijf dat bij ons fruit komt leveren voor een hele aantrekkelijke prijs", vertelt Schoonbrood. "Een ander voorbeeld is dat al onze 45+ medewerkers via een ander bedrijf uit dit netwerk gratis een 'health check' kunnen laten uitvoeren. Het mooie is dat daarbij ook studenten van onze zorgopleidingen worden ingezet, waardoor het mes aan twee kanten snijdt: studenten kunnen wat betekenen voor bedrijven, maar dit netwerk kan ook hele mooie werk- en leeromgevingen opleveren. Hoe mooi zou het bijvoorbeeld zijn als onze studenten in bedrijven een vitaliteitsprogramma opzetten."

Netwerken

Het moge duidelijk zijn, Schoonbrood is een netwerker. Want naast de deelname aan de genoemde netwerken, is het Vista College partner van het regionaal preventieakkoord, heeft hij zijn project aangesloten bij de lokale sportakkoorden in Heerlen, Sittard-Geleen en Maastricht, en neemt hij deel aan het Platform Sport en Gezonde Leefstijl MBO Raad. "Door samen te werken met externe partijen – en dat kunnen ook commerciële partijen zijn – kun je je doelstellingen makkelijker bereiken. Mbo-instellingen hebben per definitie al een netwerk van stagebedrijven. Als je die bestaande contacten benut voor je vitaliteitsbeleid, ben je al een heel eind."



11. Ingrediënten voor een gezonde samenwerking

In dit boekje staan 10 praktijkverhalen met persoonlijke reflecties van betrokkenen op de samenwerking tussen gemeente, GGD, onderwijs en andere partijen, hoe het proces verliep, wat goed werkte en wat ingewikkeld was. Deze verhalen zitten boordevol krachtige voorbeelden van succesfactoren en aandachtspunten die een rol spelen bij het aangaan, ontwikkelen en verduurzamen van regionale samenwerking.

In dit laatste hoofdstuk reflecteren we op deze ingrediënten. We doen dat door theoretische verdieping aan te brengen (want pas als je het mechanisme achter een goed voorbeeld doorziet, kun je inschatten of dit ook in jouw situatie zal werken) en hier en daar een praktische tip te geven.

Op een gezonde samenwerking!

Ingrediënten voor een gezonde samenwerking

1. Start met het ontwikkelen van een gezamenlijke visie en ambitie
2. Sluit aan bij de actualiteit in het onderwijs en de gemeente
3. Neem de tijd om elkaars werelden te leren kennen
4. Heb oog voor elkaars belangen en motieven
5. Zorg voor bestuurlijk commitment
6. Organiseer 'het achtje' dicht
7. Borg de samenwerkingsafspraken
8. Ga op zoek naar slimme verbindingen
9. Streef naar ontschotting van budgetten
10. Faciliteer een spin in het web

wilt bereiken, maar ook wat partijen bereid zijn aan tijd, geld en kennis in het samenwerkingsverband te investeren. Een heldere, inspirerende ambitie verbindt, mobiliseert én committeert partijen. En het allerbelangrijkste? Zorg ervoor dat de ambitie echt gezamenlijk is; dat het gaat om de gezamenlijke visie en ambitie van de driehoek GGD – gemeente – onderwijs.

Onze ambitie is 2+1+2, een samenwerkingsconstructie waarbij kinderen 5 uur per week bewegen: 2 uur bewegingsonderwijs op school + 1 uur pauzesport + 2 uur bewegen na schooltijd. [...] We hebben menskracht en middelen gebundeld en die worden nu allemaal ingezet met hetzelfde doel: dat alle kinderen vijf uur per week goed leren bewegen. (Geert Geurken, hoofdstuk 9)

1. Start met het ontwikkelen van een gezamenlijke visie en ambitie

In een samenwerking is het de uitdaging om een gezamenlijke visie en ambitie te formuleren. Een ambitie die partners inspireert en mobiliseert. Het is de kunst om een ambitie concreet te maken. Over fraaie woorden en vergezichten word je het makkelijk eens, maar de kans op spraakverwarring ligt dan op de loer. Wat vraagt de ambitie als je deze in doelen en acties omzet? Is de ambitie voor alle partners relevant en kan iedereen er iets 'uithalen'? Een goede gezamenlijke ambitie beschrijft niet alleen wat je met elkaar

2. Sluit aan bij de actualiteit in het onderwijs en de gemeente

Een goede ambitie is een urgente ambitie, een regionaal gevoelde opgave, een actueel thema. De kans op (duurzame) impact is groter wanneer een initiatief geen losstaand project is, maar aansluit bij en bijdraagt aan een actuele, urgente en regionaal gevoelde opgave. In de context van Gezonde School is 'mentaal welbevinden' zo'n actueel en overkoepelend thema. Door de coronaperiode waarin leerlingen en studenten lange tijd sociale contacten moesten missen, is het mentaal welbevinden van jongeren

onder druk komen te staan. De aandacht hiervoor staat bij veel onderwijsinstellingen dan ook hoog op de prioriteitenlijst. Door krachten, middelen en initiatieven rond een dergelijk thema te verbinden, ontstaat er een vliegwiel, zoals de samenwerking in Amersfoort mooi illustreert.

Amersfoort heeft de NPO-gelden ingezet om iets aan het welbevinden van jongeren te doen. Het natuurlijke vehikel daarvoor was snel gevonden: welbevinden is immers een van de tien thema's van het Gezonde School-programma. Een aantal scholen werkte al met de Gezonde School-aanpak, vaak met een landelijke subsidie waarbij ze 10 uur begeleiding per jaar van een Gezonde School-adviseur van de GGD krijgen. Dankzij de NPO-gelden kon de inzet van de GGD op het thema welbevinden meer dan verdubbeld worden naar 25 uur per jaar. In Amersfoort doet nu ongeveer de helft van alle vo-scholen hieraan mee. (hoofdstuk 8)

3. Neem de tijd om elkaars werelden te leren kennen

Overall waar mensen samenwerken, ontstaat vroeg of laat in het proces wel eens spraakverwarring. Je denkt dat je het over hetzelfde hebt en dat je het met elkaar eens bent, maar na verloop van tijd blijkt dat elke partij toch een net ander beeld

had bij een bepaalde ambitie, een aanpak, of simpelweg bij een bepaald woord. De kans op spraakverwarring is groter als de samenwerkende partijen uit verschillende sectoren komen, met elk hun eigen taal, logica en zienswijze. Die verschillen tussen partijen hebben iets paradoxaals: enerzijds zijn ze een belangrijke kracht in de samenwerking. Je zoekt elkaar op en hebt elkaar nodig, juist omdat je anders bent, anders kijkt, en andere zaken meebrengt in de samenwerking (bijvoorbeeld andere kennis, middelen, een ander netwerk). Anderzijds zorgen die verschillen ervoor dat je elkaar nooit 'automatisch' begrijpt en dat de kans op spraakverwarring groter is. In iedere samenwerking is het nodig dat de samenwerkende partijen de tijd te nemen om elkaar te leren kennen, zeker als het een multi-sectorale samenwerking betreft. Elkaars werelden leren kennen en snappen, elkaars taal leren begrijpen en spreken, kost tijd en vereist ontmoeting. Zowel formeel als informeel. Spraakverwarring is niet altijd te voorkomen, maar het besef dat spraakverwarring altijd wel een keer de kop op steekt, helpt om het vroegtijdig te herkennen en er vervolgens aandacht aan te besteden: vraag door, leg uit, en vraag dan nog een keer door.

Elkaars taal spreken en elkaar begrijpen betekent bijvoorbeeld ook dat er bij de afname van de vragenlijst rekening wordt gehouden met het toetsprogramma van de school. Het is mooi om te merken dat de betrokken partijen steeds meer begrijpen wat er bij de ander speelt. (Petra de Graaff, hoofdstuk 5)

4. Heb oog voor elkaars belangen en motieven

“Het gaat toch niet om ons, maar om de leerling?” “In een samenwerking moet je bereid zijn om over je eigen belangen heen te stappen.” Dit soort uitspraken hoor je regelmatig in een samenwerkingscontext. En ja, het helpt als alle partijen het gezamenlijke belang zien en daar waarde aan hechten. Maar uitsluitend het gesprek voeren over de gezamenlijke of maatschappelijke belangen, is onvoldoende. Als je van een ander verwacht dat hij over zijn eigen belangen heen stapt, is de kans op een duurzame verbinding klein. Voor alle partijen in een samenwerking moet er iets te brengen, maar ook iets te halen zijn. En dat halen en brengen moet in balans zijn.

Er zijn veel partijen in de regio die vanuit dezelfde visie bezig zijn met vitaliteit: bedrijven, maar bijvoorbeeld ook fysiotherapeuten, scholen, huisartsen en welzijnswerkers. Allemaal zijn de deelnemers van dit netwerk erop gericht om iets voor elkaar te betekenen. Halen en brengen; daar draait het om.
(Frank Schoonbroodt, hoofdstuk 10)

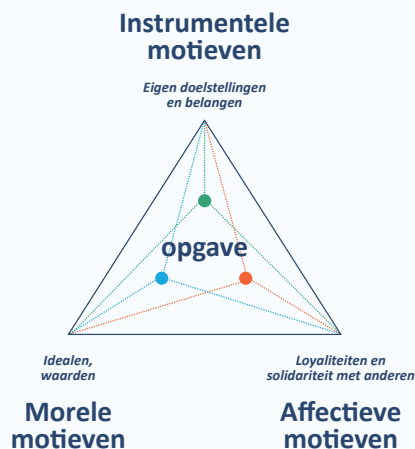
uitvoerbaarheid, werkdruk, etc.) en persoonlijke belangen en drijfveren van de betrokkenen (idealen, waarden, persoonlijke motieven). Het expliciet en waardevrij uitspreken van belangen draagt bij aan wederzijds begrip, en dat leidt er vervolgens toe dat partijen moeite gaan doen voor elkaar en bijvoorbeeld met elkaar meedenken over de manier waarop je de achterban kunt meenemen. Belangen zijn er toch. En dan kun je ze maar beter op tafel, dan onder de tafel een rol laten spelen.

Dit is een aanpak van lange adem. Maar binnen de gemeente denkt men sterk in ‘projecten’ die op een gegeven moment ‘klaar’ zijn en resultaten hebben. We hebben geleerd om daar begrip voor te hebben. Dus toen de betrokken beleidsambtenaren verantwoording moesten afleggen in de gemeenteraad, hebben wij hen ondersteund door daar het belang van deze aanpak vanuit de scholen voor het voetlicht te brengen. (Petra de Graaff, hoofdstuk 5)

Het helpt als de samenwerkende partijen erkennen dat er verschillende belangen zijn en daar heel expliciet het gesprek over voeren. Over de maatschappelijke belangen (zoals de gezondheid van leerlingen), maar ook over de organisatiebelangen (continuïteit, betaalbaarheid, imago,

Partijen kunnen verschillende motieven hebben om deel te nemen aan een samenwerking. Om hier recht aan te doen en daarmee de kans op een duurzame verbinding te vergroten, is het allereerst zaak dat deze motieven en belangen bekend zijn, en besproken en begrepen worden. Het gesprek hierover gaat vaak makkelijker als je expliciet onderscheid maakt in drie typen motieven:

- Morele motieven: partijen doen vooral mee op basis van hun idealen en waarden en omdat ze zich intrinsiek betrokken en verantwoordelijk voelen bij de opgave (bijvoorbeeld een gezonde regio).
- Instrumentele motieven: partijen doen mee omdat de samenwerking bijdraagt aan hun organisatiebelangen (bijvoorbeeld capaciteit, financiële gezondheid, goed werkgeverschap, imago, belangen van de doelgroep).
- Affectieve motieven: partijen doen mee omdat ze de relaties in de samenwerking belangrijk vinden, deel uit willen maken van het netwerk, zich verbonden of zelfs solidair voelen met anderen.



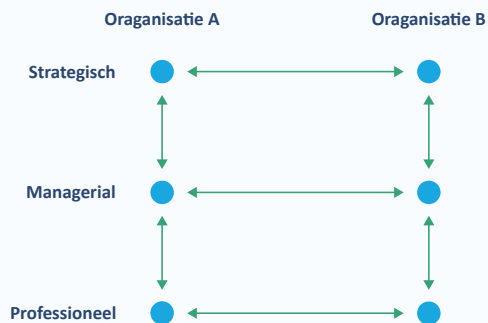
5. Zorg voor bestuurlijk commitment

Het initiatief tot samenwerking kan overal ontstaan: bij bestuurders en wethouders, bij beleidsmedewerkers of schoolleiders, bij teamleiders, docenten of bij andere professionals. Waar de samenwerking ook ontstaat, het zorgen voor en borgen van bestuurlijk commitment is essentieel in iedere samenwerking van enige omvang en impact. Bestuurders zijn van belang bij het komen tot een gezamenlijke visie, als ambassadeurs en uitdragers van deze visie naar externe partners en stakeholders, en als 'sponsors' van degenen die de samenwerking op andere niveaus in de organisatie verder vorm en inhoud geven. Samenwerken kost tijd. Bestuurlijke rugdekking en legitimatie om hier, ondanks de waan van de dag, aandacht en capaciteit aan te besteden is onmisbaar. De bestuurlijke 'go' is van belang, maar ook gedurende de uitwerking is het belangrijk het bestuur goed aangehaakt te houden. Niet zelden komen we in samenwerkingen tegen dat mensen op tactisch en operationeel niveau zich afvragen: wat vinden onze bestuurders er eigenlijk van? Staan zij nog steeds achter het initiatief en herkennen zij zich nog in de verdere uitwerking en inrichting? Die vraag brengt ons bij het volgende ingrediënt van een gezonde samenwerking.

6. Organiseer 'het achtje' dicht

Met het zorgen voor en borgen van bestuurlijk commitment ben je er nog niet. Elke partner binnen de samenwerkingsdriehoek GGD – gemeente – onderwijs is een gelaagde organisatie, met – door de oogbollen heen beschouwd – ten minste drie lagen: een strategische/bestuurlijke laag, een tactische/managementlaag, en een operationele/uitvoeringslaag.

Om effectief en in potentie duurzaam samen te werken, moet de samenwerking op al die lagen worden vormgegeven, en moet er binnen de betrokken organisaties sprake zijn van een heldere en tijdige communicatie en afstemming tussen de lagen. Als binnen elke organisatie en tussen de organisaties alle communicatielijnen goed functioneren, ontstaat er een ‘8-tje’. Dat voorkomt dat visie en uitvoering uit elkaar drijven en zorgt ervoor dat gezamenlijk afspraken die worden gemaakt in de ene laag, hun weerslag krijgen in de andere lagen.



In ons periodiek overleg [op tactisch niveau], bespreken we hoe het gaat met de Gezonde School-aanpak, wat aandachtspunten zijn en of er zaken zijn waar we actie op moeten of willen ondernemen. Dankzij dit overleg kunnen we snel handelen. De lijnen zijn kort en we kunnen snel schakelen als daar aanleiding voor is. (Nico Brandts, hoofdstuk 6)

7. Borg de samenwerkingsafspraken

Het ‘dicht organiseren’ van het achtje voorkomt dat een samenwerking en de samenwerkingsafspraken afhankelijk zijn van een enkele persoon. Het zorgt als het ware voor relationele borging binnen en tussen de organisaties. Maar met deze vorm van borging ben je er nog niet. Wil je een duurzame samenwerking realiseren die zo min mogelijk persoonsafhankelijk is, dan helpt het om te streven naar meer institutionele borging; niet in plaats van, maar *naast* de relationele borging.

Dit kan in de vorm van formele samenwerkingsafspraken, door afspraken vast te leggen in de Lokale Educatieve Agenda, door de Gezonde School-aanpak onderdeel te maken van een lokaal preventie akkoord (LPA), of zelfs door middel van regelgeving. Ook helpt het enorm om expliciete afspraken te maken over de overdracht bij de wisseling van personen. Wie is er verantwoordelijk voor het goed bijpraten van de opvolger? En kunnen de samenwerkingspartners daarbij helpen? Is er een periode van overdracht, waarbij de opvolger mee kan kijken en lopen, en zich zo kan inwerken op lopende vraagstukken en ontwikkelingen?

Een mooi voorbeeld kwamen wij jaren geleden tegen in de context van een intergemeentelijke samenwerking rondom een natuurgebied. De betrokken projectmedewerkers hadden aan het begin van de samenwerking een filmpje gemaakt over de toenmalige situatie. Steeds wanneer er een nieuwe wethouder kwam of er een andere personele wisseling was, werd dat filmpje getoond. Zichtbaar maken waarom de samenwerking van belang is, welke ontwikkeling er al is doorgemaakt, en waarom het zo belangrijk is om de samenwerking te onderhouden en voort te zetten, draagt wezenlijk bij aan een duurzaam commitment.

In het begin moest ik elk jaar weer op zoek naar mogelijkheden om dit te financieren. In deze beleidsperiode is Gezonde School een speerpunt van het lokale gezondheidsbeleid. Het staat op de begroting en is dus geborgd.” (Nico Brandts) “We zien veel kansen om de Gezonde School-aanpak verder te versterken en te verbinden met andere activiteiten die we doen op dit gebied. Zo is de Gezonde School-aanpak onderdeel van het lokaal preventieakkoord, zijn we een JOGG gemeente geworden, en zijn er contacten met de Jeugdgezondheidszorg. Zo versterken de verschillende onderdelen en activiteiten elkaar. Dat is heel krachtig. (Marieke van Bijnen, hoofdstuk 6)

8. Ga op zoek naar slimme verbindingen

Bovenstaande quote illustreert het al mooi: bij het ontwikkelen van duurzame initiatieven helpt het natuurlijk om geen ‘stand alone’ project te ontwikkelen, met losse, tijdelijke (subsidie)gelden en eigenstandige doelen, maar om direct, vanaf het begin op zoek te gaan naar slimme verbindingen. Dat begint al in eigen huis. Een gemeente bijvoorbeeld kent initiatieven op allerlei gebieden. Soms zijn we in een samenwerkingscontext zo gefocust op de samenwerking met externe partners, dat we vergeten dat we in de eigen organisatie ook allerlei verbindingen kunnen leggen. Wie kent niet de (soms ongemakkelijke) situatie dat je er per

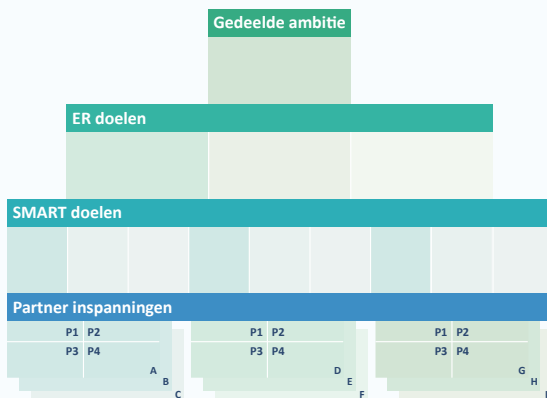
toeval achter komt dat een collega van een ander team met dezelfde partner spreekt, zonder dat jullie dat van elkaar wisten? Of dat de stimuleringsregeling van een andere afdeling achteraf gezien een heel mooie verbinding had kunnen vormen met die van de eigen afdeling?

Een integrale bril ontwikkelen begint met netwerken, extern, maar ook intern, om zicht te krijgen op wat er is en te ontdekken waar kansen voor verbinding en versterking liggen. Een lokaal preventieakkoord (of regionaal preventieakkoord) kan hier een mooie rol in vervullen: dit kan de kapstok zijn waar je allerlei initiatieven en inspanningen in samenhang aan kunt ophangen.

Om te voorkomen dat al deze overzichts-kennis alleen in de hoofden van (enkele) mensen zit, kan het helpen om in een gezamenlijke sessie een overzichts- of netwerkkaart te schetsen, die antwoord geeft op de vraag: welke activiteiten en initiatieven worden er door welke partijen en/of samenwerkingen ontplooid? Welke concrete doelen hebben deze initiatieven? Aan welke grote maatschappelijke effecten beogen ze bij te dragen? Op deze manier maak je visueel waar initiatieven elkaar in potentie kunnen versterken én waar wellicht hiaten zitten (bijvoorbeeld een belangrijk doel, met slechts een enkel initiatief).

Een hulpmiddel bij zo’n exercitie is het maken van een zogenoemde DIN: een doelen-inspanningen-netwerk. Hierin worden de gedeelde ambitie (de grote opgave, het overall gewenste maatschappelijke effect), de ER-doelen (doelen die vaak eindigen op -er: beter, gezonder, veiliger, sneller, efficiënter, gelukkiger etc.), de SMART-doelen (concrete projectdoelstellingen) en de investeringen van de diverse partijen (projecten, initiatieven, activiteiten) in één overzicht

gezet. Dit is een krachtige werkvorm om gezamenlijk overzicht te creëren, die als bijvangst vaak ook bijdraagt aan bewustwording, urgentiebesef en wederzijds commitment.



Behalve van de Gezonde School-aanpak is de gemeente Amersfoort ook gecharmeerd van het IJslandse preventiemodel, dat is omgedoopt tot 'Opgroeien in een Kansrijke Omgeving' (OKO). Als Gezonde School-adviseurs spelen wij een rol in de samenhang en samenwerking met lopende projecten en lokale (zorg)partners in en om de school. We gebruiken de onderzoeksresultaten, zowel uit de monitoring van OKO en de Jeugdmonitor van de GGd in de vorming van schoolbeleid rondom het thema welbevinden. Gezonde School wordt op deze manier mooi geborgd in OKO. (Liesbeth Faber, hoofdstuk 8)

9. Streef naar ontschotting van budgetten

In het verlengde van het vorige ingrediënt (zoeken naar de inhoudelijke en relationele verbinding), ligt het leggen van financiële verbindingen, ofwel: het ontschotten van budgetten. Het risico van kortlopende, losse subsidieregelingen is dat er fors wordt ingezet op het realiseren van de meetbare doelen (zeker als er een flinke verantwoordingsopgave ligt), waardoor er te weinig tijd overblijft voor het ontwikkelen van duurzame relaties en het zoeken naar manieren om te borgen en integreren. Gevolg is dat tegen het einde van de subsidieperiode dit vraagstuk alsnog als een duveltje uit een doosje springt.

We waren al een pilot-school voor KiVa, een anti-pestmethode uit Finland die ervan uitgaat dat je positief gedrag stimuleert, dat je niet alleen verantwoordelijk bent voor je eigen handelen maar ook voor het groepsproces. Het thema Welbevinden sluit hier naadloos bij aan. De afgelopen twee coronajaren hebben voor een grote terugval gezorgd in het gedrag van de leerlingen. We hebben de NPO-gelden dan ook vol ingezet op dit thema: we hebben schooljudo ingekocht en dat gekoppeld aan de HiRO-lessen in sociale vaardigheden, die in de klas worden gegeven. (Ronkes Agerbeek, hoofdstuk 2)

Het helpt als je vanaf het begin voor ogen houdt dat de tijdelijke gelden een aanjaagfunctie hebben (onderzoeken, opstarten, ontwikkelen) maar dat de daadwerkelijke initiatieven zoveel mogelijk uit langdurig beschikbare middelen bekostigd moeten worden. In de praktijk is dit niet altijd mogelijk, bijvoorbeeld omdat het een subsidievoorwaarde is dat het aan concrete interventies wordt gekoppeld. Een andere aanpak is: zoeken naar andere, bestaande budgetten op lokaal, regionaal en landelijk niveau, waar de met tijdelijke middelen bekostigde initiatieven aan kunnen worden verbonden. Misschien is dit wel breder dan het sociaal domein: onderzoek eens of er een zinvolle relatie is te leggen met domeinen zoals ruimtelijke ordening en groen, en of hier een win-win kan ontstaan.

10. Faciliteer een spin in het web

De voorgaande twee ingrediënten hadden beide betrekking op het streven naar integraliteit. En integraliteit is nogal een uitdaging in een groot, complex en dynamisch speelveld. Een succesfactor die in veel van de praktijkverhalen terugkomt, is de 'spin in het web'. Iemand die expliciet tijd en ruimte heeft gekregen om te netwerken, te verbinden, aan te jagen en overzicht te houden – en vooral iemand die hier ook echt energie van krijgt! Deze rol vereist een open mindset, buiten de kaders en opdracht kunnen denken, creatieve verbindingen kunnen leggen, oog hebben voor 'unusual suspects' en oprechte nieuwsgierigheid naar de partners waarmee je wilt samenwerken.

Om het bewegingsconcept te implementeren, hebben de schoolbesturen voor speciaal- en primair onderwijs in Arnhem samen met het Sportbedrijf Arnhem een programmamanager aangesteld. Deze programmamanager coördineert de implementatie van 2+1+2, inventariseert per wijk behoeften, verbindt partners met elkaar, informeert beweegteams en werkt aan uitbreiding van de aanpak in Arnhem. (Peter Dooijeweerd, hoofdstuk 9)

Tot slot

Tien ingrediënten voor een gezonde samenwerking. Dat kan de indruk wekken dat er veel voorbereid, overlegd en georganiseerd moet worden. Niets is minder waar! Veel werk je werkende weg met elkaar uit en ontwikkelt zich, met een beetje aandacht, vanzelf. Daarom; begin gewoon, gewoon doen!

Colofon

Projectleiding: Hermien Jacobs, projectleider
intensivering regionale borging Gezonde School

Interviews: Tekstbureau Elise Schouten
i.s.m. Jacques Poell

Theoretische verdieping: Common Eye

Vormgeving: BUREAUBAS

Fotografie portretten: Ewouter Blokland.com

Druk: Drukproef

Productie: Rosenmullers Communicatie & Organisatie

Mei 2022



Op veel plaatsen in het land hebben de gemeente, de GGD en het onderwijs de handen ineen geslagen om gezamenlijk een gezonde leefstijl van kinderen en jongeren te bevorderen. In dit boekje staan tien inspirerende voorbeelden van dergelijke samenwerkingen. Hoe werken de partners samen? Wat zijn succesfactoren? En welke aandachtspunten spelen een rol bij het aangaan, onderhouden en verduurzamen van de samenwerking?

www.gezondeschool.nl

‘Samen sterk voor een gezonde jeugd’ is een uitgave van het programma Gezonde School, mei 2022.

