



Gezonde School worden? Je staat er niet alleen voor!

Voordat scholen het bordje Gezonde School aan hun gevel mogen spijkeren, hebben zij flink aan de weg moeten timmeren. Hoe werkt het programma Gezonde School? Wat moeten scholen doen? Wie helpt hen? Wat levert het de scholen op in de praktijk?

TEKST: GEZONDE SCHOOL



GEZONDE SCHOOL STELT FIKSE EISEN

De Koninklijke Scholengemeenschap in Apeldoorn heeft de themacertificaten Bewegen en sport en Welbevinden al behaald. De school werkt nu aan het themacertificaat Voeding.

Ciska Jonges: "Mijn collega Han Stolte en ik zetten de lijntjes voor Gezonde School uit. We hebben de docenten van de Sectie Biologie bijvoorbeeld gevraagd een overzicht te geven van hun lessen over gezonde voeding. Dan kunnen we daarna bekijken of dit onderdeel voldoende is om het themacertificaat aan te vragen. Tegelijkertijd zijn we bezig met het aanpassen van het assortiment in de kantine en de presentatie ervan. Fruit ligt nu bijvoorbeeld bij de kassa, want de gezonde keuze moet de gemakkelijkste zijn. Ook zijn we erg druk bezig geweest met de financiering van een watertappunt in de school, ook een eis voor het themacertificaat Voeding. Dit thema brengt behoorlijk veel werk met zich mee, omdat veel mensen binnen school er mee te maken hebben. Door deze integrale aanpak leeft de Gezonde School binnen het gehele team. Ik vind het prima dat Gezonde School met fikse eisen werkt, want anders stelt de profilering niets voor. Nu is het bordje op de deur ook echt wat waard." ►

OVER DE BIJZONDERE AANPAK VAN GEZONDE SCHOOL VERTELLEN:

Ciska Jonges, Gezonde School-coördinator op Koninklijke Scholengemeenschap Apeldoorn

Mathilde Wicherink, Anne van Deuren, Sylvia Scholten,
Gezonde School-adviseurs van de GGD

Ineke Mouthaan en Manouk Vermeulen, beoordelaars voor
het themacertificaat Relaties en seksualiteit

Esther Slinkman, projectleider vignet Gezonde School



TIPS VAN CISKA JONGES

- Schakel op tijd hulp in. De Gezonde School-adviseur van de GGD begeleidt de KSG bij de aanvragen. De adviseur kan helpen bij: de keuze van het juiste thema, de organisatie op school en een efficiënte aanpak om het vignet Gezonde School te behalen.
- Vraag op tijd ondersteuning aan, vanuit het Ondersteuningsaanbod Gezonde School.
- Begin met één themacertificaat. Dan houd je structuur in je eigen werk en behoud je je focus.
- Vertel collega's en het management over Gezonde School. Draagvlak is belangrijk, want veel collega's moeten een bijdrage leveren aan Gezonde School.
- Richt het werk voor Gezonde School zo in dat een collega er gemakkelijk mee door kan gaan. De voortgang mag niet afhangen van één persoon.
- Vier je successen! Zo behoud je de motivatie binnen school. Buiten school kun je je profileren als Gezonde School.

MIJLPALEN VIEREN

De Apeldoornse school is gestart met Gezonde School om zich te onderscheiden van andere scholen in de buurt. Bij mijlpalen nodigt de school de pers uit, bijvoorbeeld bij de feestelijke opening van een watertappunt. De leerlingen kunnen voor twee euro een waterflesje van de KSG aanschaffen. De flesjes zijn van Join the Pipe en zij financieren met de opbrengst van de verkoop drinkwaterprojecten in ontwikkelingslanden. Zo voldeed de KSG aan een eis voor het themacertificaat Voeding, steunde de school een goed doel én was er positieve aandacht van de pers vlak voor een open dag.

GEZONDHEID IN HET DNA VAN DE SCHOOL

De Gezonde School-adviseurs van de GGD adviseren en begeleiden scholen bij het binnenhalen van een vignet Gezonde School.

De meeste scholen besteden al veel aandacht aan een gezonde leefstijl. Daarnaast worden zij wekelijks overladen met folders over projecten waaraan zij kunnen meedoen. Geen wonder dat sommige scholen zich afvragen: Moeten we óók nog aan Gezonde School meedoen? Als de adviseurs uitleggen dat Gezonde School vooral versterkt wat de school al doet en ervoor zorgt dat gezondheid echt verankerd is in het DNA van de school, zijn ze meestal snel over de streep.

DRAAGVLAK

De Gezonde School-adviseurs kunnen de scholen al vanaf de start helpen. Dit kan al beginnen bij de keuze van het themacertificaat. Welke thema's liggen dicht bij de activiteiten van de school of voor welk gezondheidsthema heeft de school belangstelling? Belangrijk bij de keuze is het draagvlak bij het team, de ouders en de leerlingen. Tijdens het hele proces kan de school de hulp van de adviseur inroepen. De school bepaalt zelf wanneer dat gewenst is.

GESLAAGDE INSPIRATIEMIDDAG

Het basis-, voorgezet en het mbo-onderwijs in Zaanstreek-Waterland inspireren een Gezonde School te worden. Dat was de inzet van de inspiratiemiddag Gezonde School op 26 september 2017 in het Zuiderzee College in Zaandam. De gemeenten Zaanstad, Wormerland, Oostzaan en GGD Zaanstreek-Waterland organiseerden de middag.

Ruim 100 deelnemers - directeuren, docenten, zorgcoördinatoren en anderen uit het onderwijs en de partnerorganisaties - bekeken presentaties van twee Gezonde Scholen. Ook volgden zij workshops over de thema's: Welbevinden, Voeding, Roken-, alcohol- en drugspreventie. Daarnaast was er een informatiemarkt met kraampjes over de themacertificaten en het lokale aanbod hiervoor. 'Het enthousiasme was groot', aldus Mathilde Wicherink. 'Men beoordeelde de dag met een 8,2! Het netwerken en het van elkaar leren over Gezonde School werden gewaardeerd. Deelnemers zagen volop mogelijkheden om met de Gezonde School-aanpak naast goed onderwijs een goede leeromgeving te creëren voor de leerlingen.'

3 SUCCESFACTOREN VOOR GEZONDE SCHOOL

1. Drijvende kracht: een medewerker van school gaat enthousiast met Gezonde School aan de slag.
2. Draagvlak: het team en de ouders staan achter de aanpak.
3. Budget: er zijn middelen voor bijvoorbeeld de uren van de docent beschikbaar.

TIPS VAN DE ADVISEURS

- Laat je inspireren en helpen door een Gezonde School-adviseur.
 - Doe het niet alleen.
 - Kijk wat al goed gaat.
 - Vier je successen.

SHOPPEN

Opvallend is dat scholen lang niet altijd vanwege het bordje Gezonde School aan de slag gaan. Ze willen vaak structureel een thema aanpakken. Soms is een incident hiervoor de aanleiding. Er was bijvoorbeeld een geval van sexting op een van de middelbare scholen en de school wilde daarom preventief met relaties en seksualiteit aan de slag. De GGD adviseerde de Gezonde School-aanpak. Het mooie is dat scholen kunnen shoppen voor interventies die bij de school passen en aansluiten bij wat de school al doet.

VIGNET GEZONDE SCHOOL IS EEN KROON OP HET WERK

Vraagt een school het themacertificaat Relaties en seksualiteit aan, dan beoordelen Rutgers en Soa Aids Nederland of de school voldoet aan de criteria van Gezonde School. De beoordelaars bekijken de ingevulde vragenlijst en bijbehorende documenten en beoordelen dan of een school aan de criteria voldoet. "Meestal vragen we scholen nog wel om iets te verduidelijken of toe te voegen", vertelt Ineke Mouthaan, consultant bij Rutgers. "Soms heeft de GGD een school geholpen en loopt het contact via hen. Er zijn overigens ook genoeg scholen die het helemaal zelf doen."

INSPIRATIE

Wat vinden de scholen het moeilijkste onderdeel? "Dat blijkt vaak de verankering in het beleid te zijn", zegt Manouk Vermeulen, eveneens consultant bij Rutgers. "Soms sturen we scholen ter inspiratie beleidsstukken van andere scholen. Zij kunnen deze stukken niet zomaar overnemen, want daarvoor zijn scholen te verschillend. We controleren trouwens altijd of beleidsstukken ook echt op de website of in de schoolgids staan. We proberen scholen te stimuleren om een visie neer te zetten over het bevorderen van onderwijs over prettige, gelijkwaardige seks. Als er enkel beleid is over lessen voor misbruik en het voorkomen van zwangerschap is dat te beperkt."

SERIEUS

Gezonde School neemt het beoordelen van de scholen serieus; het vignet Gezonde School is een landelijk keurmerk dat een kroon op het werk van de school is. "Tweemaal per jaar hebben we bijeenkomsten met de beoordelaars van andere thema's", legt Ineke uit. "We bespreken daar ook nieuwe inzichten en wat deze betekenen voor het vignet Gezonde School. Bijvoorbeeld wat het thema ouderbetrokkenheid precies inhoudt. Dit verschuift steeds meer van informeren naar participeren en dat moet zijn weerslag vinden in de vragenlijsten." ►



UITGEREIKTE THEMACERTIFICATEN RELATIES EN SEKSUALITEIT

Basisonderwijs 50
Voortgezet onderwijs 12
Mbo 2

Tweemaal per jaar bekijken de beoordelaars de vragenlijst kritisch en nemen ze ook nieuwe lesmaterialen en meet-instrumenten onder de loep. Ook zijn zij betrokken bij het eenduidig maken van de vragenlijsten van alle thema's.

GEDEGEN WERKWIJZE

Gezonde School is voor Rutgers en Soa Aids Nederland één van de kanalen om het thema Relaties en seksualiteit voor het voetlicht te brengen. Manouk: "Gezonde School biedt een gedegen werkwijze om structureel met een thema aan de slag te gaan. In onze goed onderbouwde lespakketten, die ook opgenomen zijn in de database van Gezonde School, zijn doorlopende leerlijnen belangrijk. Ook de pijlers van Gezonde School herkennen we in onze aanpak die naast educatie bijvoorbeeld ook gericht is op de betrokkenheid van ouders en het beleid van de school. Overigens, scholen kunnen het themacertificaat Relaties en seksualiteit ook behalen met andere goedgekeurde programma's."

VIGNET GEZONDE SCHOOL: ALLEEN EEN MOOI BORDJE OP DE MUUR?

Esther Slinkman is projectleider vignet Gezonde School. Zij biedt een kijkje achter de schermen bij Gezonde School.

OP ZOEK NAAR EEN LESPROGRAMMA?

Een erkend lesprogramma vinden voor het themacertificaat Relaties en seksualiteit? Kijk op: www.seksuelevorming.nl. Hier vind je lespakketten van Soa Aids Nederland en Rutgers, maar ook van andere organisaties.

Waarom is Gezonde School nodig? Zijn de scholen niet goed bezig met gezondheid?

"Heel veel scholen zijn juist al goed bezig met gezondheid! Het programma Gezonde School geeft hen de kans dit nog verder te versterken met een gestructureerde, professionele aanpak. We horen vaak dat scholen het leuk vinden om hiermee te werken. Zeker als zij de positieve effecten op hun leerlingen zien. Kinderen die lekker in hun vel zitten, leren en werken immers beter en gaan prettiger om met elkaar en hun docenten."

Scholen komen om in de verzoeken van organisaties om aandacht te besteden aan bewegen, gezonde voeding, natuureducatie of het milieu. Wat voegt Gezonde School hieraan toe?

"Het programma Gezonde School start met het kiezen van een thema waarop de school zich wil focussen. Komt er een verzoek binnen van bijvoorbeeld het Wereldnatuurfonds om mee te doen met een actie voor een beschermde diersoort, dan kan de school gemakkelijk beoordelen of de actie bij het thema past. Scholen doen daardoor niet van alles een beetje, maar focussen zich, waardoor ze uiteindelijk meer bereiken. Bovendien is Gezonde School gebaseerd op de pijlers. Gezonde voeding komt bijvoorbeeld niet alleen terug in een gezond aanbod in de kantine, maar ook in de lessen Biologie. Een planmatige aanpak waarborgt regelmatige aandacht voor het thema waardoor het niet verzandt. Kortom, de aanpak biedt helderheid."

Hoe bedoel je dat Gezonde School helderheid geeft?

"De helderheid zit 'm erin dat duidelijk is welke stappen de school moet nemen om Gezonde School te worden en te blijven. Dat maakt het gemakkelijker om sommige maatregelen uit te leggen aan docenten, leerlingen en ouders. Soms vinden ouders het lastig als een school beleid opstelt voor bijvoorbeeld traktaties. De school kan dit goed uitleggen, omdat in de vragenlijst van Gezonde School staat wat een gezonde traktatie is. Aan de andere kant vinden ouders het



WWW.GEZONDESCHOOL.NL

GEZONDE
SCHOOL

schoolbeleid soms juist gemakkelijk bij discussies thuis. Ze kunnen dan verwijzen naar de regels die op school gelden.”

Hoe zit de vragenlijst in elkaar?

“Stel, een school wil aan de slag met het themacertificaat Welbevinden, dan moet de school onder meer voldoen aan alle vereisten die staan in de ‘Wet veiligheid op school’ uit 2015, oftewel de Antipestwet. Daaraan moeten immers alle scholen voldoen. Hier toetsen wij niet op, maar de Onderwijsinspectie wel. Wij toetsen de extra eisen waaraan een Gezonde School moet voldoen. Bijvoorbeeld of de school een preventieve en schoolbrede aanpak heeft op het gebied van welbevinden. Dit doen we aan de hand van een uitgebreide vragenlijst. Daarnaast prikken we scholen waar we een uitgebreide audit houden. De beoordelaar gaat dan in gesprek met de school. Deze moet laten zien dat het in de praktijk net zo werkt als op papier.”

Wie maakt de vragenlijsten?

“Gezonde School werkt nauw samen met inhoudelijk deskundige organisaties. Zoals het Voedingscentrum, Trimbos-instituut, VeiligheidNL, de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding en Rutgers. Zij hebben alle expertise in huis op de thema’s van Gezonde School. Twee keer per jaar actualiseren we de vragenlijst, want het onderwijs is altijd volop in beweging. Ook het RIVM Centrum Gezond Leven levert hier een inhoudelijke bijdrage aan. Het opstellen van de vragenlijst gaat dus niet over een nacht ijs!”

Hoe leid je dat in goede banen?

“Als projectleider schaaik ik op veel bordes tegelijkertijd. Dat kost tijd. Hier geldt: alleen ga je sneller, maar samen kom je verder. Juist door de intensieve samenwerking met vele partijen heeft Gezonde School een geweldige impact.” ■

HET VIGNET

Het vignet Gezonde School is een landelijk kwaliteitskeurmerk. Hebben scholen met succes een themacertificaat in de wacht gesleept? Dan mogen zij zich voor drie jaar Gezonde School noemen! Daarna moet de school het weer opnieuw aanvragen. Inmiddels hangt het vignet Gezonde School op 1.275 scholen aan de gevel. Dit is twaalf procent van alle scholen. Wilt u weten welke scholen uit uw regio al Gezonde School zijn? Ga naar gezondeschool.nl en klik op ‘Overzicht Gezonde Scholen’.

FEITEN EN WEETJES

Gezondheidsthema's

- Voeding
- Bewegen en sport
- Roken en alcohol
- Welbevinden
- Relaties en seksualiteit
- Fysieke veiligheid
- Milieu en natuur
- Mediawijsheid
- Hygiëne

Gezonde School-pijlers

Gezonde School staat voor een structurele aanpak. Waarom? Omdat dit meer en langer resultaat oplevert dan af en toe een activiteit. En: omdat het uiteindelijk veel minder werk oplevert voor de school. Een Gezonde School heeft alle vier de pijlers op orde.

Gezondheidseducatie: Scholen werken door middel van een goed lespakket voor een thema.

Fysieke en sociale omgeving: Denk hierbij aan een beweegvriendelijk of ‘groen’ schoolplein

Signaleren: De school signaleert gezondheidsproblemen, bijvoorbeeld met een volgsysteem voor het bewegingsonderwijs.

Beleid: Alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen en medewerkers staan in het schoolbeleid. Iedereen weet waar hij aan toe is.

Welke organisaties zitten achter Gezonde School?

Gezonde School is een samenwerking tussen de PO-Raad, VO-raad en MBO-Raad, GGD GHOR Nederland, RIVM Centrum Gezond Leven, regionale GGD'en, de KLVO, gezondheidsfondsen, maatschappelijke organisaties en thema-instituten op het gebied van een gezonde leefstijl. Dit zijn bijvoorbeeld: de Hartstichting, Rutgers, Trimbos-instituut en het Voedingscentrum. De ministeries van VWS, OCW, SZW en EZ financieren Gezonde School.

De Gezonde School-aanpak is er voor het:

- Basisonderwijs
- Voortgezet onderwijs
- Middelbaar beroepsonderwijs