

Welbevinden



Gezonde School

GGD Gelderland-Zuid

Primair Onderwijs

Om te kunnen leren, talenten te ontwikkelen en op te groeien tot gezonde volwassenen, is het van belang dat leerlingen zich prettig voelen op school. Het bevorderen van hun welbevinden binnen een positief pedagogisch klimaat, heeft een positief effect op hun gezondheid en leerprestaties. Het voorkomt bovendien psychische problemen op latere leeftijd.



Cijfers

In 2017 voerde GGD Gelderland-Zuid de [Kindermonitor](#) uit. Ouders met een kind op het PO beantwoordden vragen over hun kind, over gezondheid, welbevinden, leefstijl en opvoeding. Ook het thema "Welbevinden" kwam aan bod. De belangrijkste resultaten van kinderen van 4-12 jaar leest u hieronder.

- **Psychisch welbevinden:** 1 op de 10 kinderen heeft een verhoogd risico op psychosociale problemen. En ruim 1 op de 10 loopt een matig risico. Jongens en kinderen van laagopgeleide ouders hebben meer kans op psychosociale problemen.
- **Pesten:** Bijna 1 op de 3 kinderen is gepest in de voorgaande 3 maanden. Dat gebeurt meestal op school.
- **Zelf pesten:** Van de ouders zegt 61% dat hun kind 'nooit' andere kinderen pest en 11% doet dit 'wel eens'. Ruim een kwart van de ouders weet niet of hun kind zelf wel eens andere kinderen pest. Jongens pesten vaker en worden vaker gepest dan meisjes.
- **Ingrijpende gebeurtenissen:** Life-events hebben vaak grote gevolgen voor het welbevinden van kinderen. In totaal heeft 6 op de 10 kinderen 1 of meer ingrijpende gebeurtenissen ooit meegemaakt. Zo'n 13% van alle kinderen ervaart hierdoor nog zorgen of problemen. Kinderen van lager opgeleide ouders kampen vaker met de gevolgen van een ingrijpende gebeurtenis.
- **Weerbaarheid en steun:** Een kind is weerbaar als het voor zichzelf kan opkomen. Zonder anderen te kwetsen, te schelden of te vechten.



7% van de kinderen is volgens deze definitie (meestal) niet weerbaar, zeggen de ouders. Als het kind zorgen of problemen heeft praten de meeste kinderen met een ouder of iemand anders, maar 8% doet dit niet.

Gezonde School-aanpak

Met de Gezonde School-aanpak levert u een bijdrage aan een gezonde ontwikkeling van uw leerlingen en personeel. Daarmee werkt u duurzaam aan betere leerprestaties, want gezonde leerlingen en leerkrachten presteren beter. Onderzoek heeft dit aangetoond. Werken met de Gezonde School-aanpak betekent dat u op vier niveaus werkt aan uw gezondheidsdoel, zodat u maximaal effect behaalt. We noemen deze niveaus ook wel de '4 Gezonde School-pijlers'.

1. Educatie

Een overzicht van de beschikbare interventies en lesmaterialen met daarbij een beschrijving van hun mogelijke effectiviteit is te vinden op [welbevindenopschool | Educatie](#). Het [Leerplankader Sport, bewegen en een Gezonde leefstijl](#) biedt structuur en bouwstenen om een leerplan op maat te maken. Op [de Gezonde School website](#) en op de [NJI database](#) vindt u alle materialen en methodes waarvan is vastgesteld dat ze voldoen aan bepaalde kwaliteitscriteria

2. Fysieke en sociale omgeving

De basis bij het werken aan welbevinden is een positief pedagogisch klimaat. De school betreft hierbij de ouders van leerlingen als pedagogisch partner. De houding en vaardigheden van de leerkrachten kenmerken zich door positief pedagogisch handelen, een ondersteunende houding, voorbeeldgedrag en verbindende relaties met leerlingen.

Lees meer op [welbevindenopschool | Omgeving](#).

3. Signaleren

Bij een veilig en prettig klassen- en schoolklimaat gedijen leerlingen goed. Sommige leerlingen zijn kwetsbaarder dan anderen. Ze hebben extra ondersteuning nodig om lekker in hun vel te zitten of om goed om te gaan met anderen. Dit vraagt inzet op schoolniveau, klasse-niveau en op leerling-niveau. Een passend leerlingvolgsysteem, een goede signalering- en zorgstructuur dragen bij aan het bieden van de juiste ondersteuning voor deze leerlingen op het juiste moment.

Meer informatie op [welbevindenopschool | Signaleren](#).

4. Beleid

Het werken aan welbevinden is een actief en continu proces. Belangrijk is om afspraken hierover vast te leggen in het schoolbeleid. Denk aan een gezamenlijk ontwikkelde visie, gedeelde kernwaarden en opvattingen over welbevinden, inzicht in het welbevinden van leerlingen en medewerkers, en afspraken over het pedagogisch handelen van de school. Meer informatie op [welbevindenopschool | Beleid](#).

Advies en ondersteuning van de GGD

De adviseurs Gezonde School begeleiden scholen bij het werken aan een Gezonde School. We geven advies, denken mee en laten goede voorbeelden zien. De adviseur Gezonde School:

- Koppelt onderzoeksgegevens terug in een schoolprofiel.
- Helpt bij de inventarisatie van deze gegevens en het bepalen van prioriteiten.
- Adviseert bij het bepalen van strategieën en effectieve programma's.
- Adviseert en ondersteunt bij het ontwikkelen van draagvlak voor een Gezonde School.
- Neemt desgewenst deel aan de betrokken werkgroep.
- Ondersteunt bij het opstellen van het gezondheidsbeleid/schoolplan.
- Helpt bij het aanvragen van subsidies.

Programma's van de GGD

- Workshop 'Waarderend actieonderzoek Welbevinden op school': tijdens deze workshop onderzoekt een schoolteam vanuit welke waarden ze aan welbevinden op school willen gaan werken. Vanuit positieve drijfveren, waarden en ervaringen creëert het team een aantrekkelijk beeld van de toekomst. Van daaruit worden vervolgstappen gezet. Van een passend lesprogramma tot het betrekken van ouders/verzorgers.
- Begeleiding bij verlies/rouw op school: een sterfgeval komt binnen een school niet zo vaak voor. Maar als het zich voordoet, dan is het een gebeurtenis die de hele schoolgemeenschap raakt.



In een dergelijke verwarrende en emotionele periode moet de school tactvol, snel en weloverwogen reageren. De jeugdarts en de jeugdverpleegkundige van GGD Gelderland-Zuid kunnen hierbij ondersteuning bieden. Voorbeelden van werkvormen, boeken, instanties, websites en voorbeeldbrieven vindt u op de website van [GGD Gelderland-Zuid](#).

Materialen en methodes

Op www.gezondeschool.nl en op de [NJI database](#) vindt u alle materialen en methodes waarvan door professionals is vastgesteld dat ze voldoen aan landelijke kwaliteitscriteria. Hieronder vindt u enkele veelgebruikte materialen methodes:

- Lees meer over hoe u als school kunt werken aan het bevorderen van het welbevinden van leerlingen op www.welbevindenopschool.nl en op www.gezondeschool.nl bij de criteria voor het themacertificaat Welbevinden.
- [Stichting School en Veiligheid](#) ondersteunt scholen bij het bevorderen van een sociaal veilig klimaat. Dit doen wij door het geven van actuele informatie en deskundig advies via de website, trainingen, conferenties en de helpdesk.
- [Plezier op School](#): tweedaagse zomercursus voor aanstaande brugklassers die op de basisschool gepest werden of andere problemen hadden in de omgang met leeftijdgenoten. De cursus helpt het zelfvertrouwen en de sociale vaardigheden van de kinderen te vergroten, zodat zij een goede start kunnen maken in het voortgezet onderwijs en het risico op herhaling van deze problemen verkleind wordt. Meer aanbod van Indigo vindt u op www.indigo.nl.
- Maatschappelijk werk: instellingen voor maatschappelijk werk hebben vaak gespreksgroepen en trainingen voor kinderen, jongeren en volwassenen op diverse thema's: assertiviteit, zelfvertrouwen, rouw, huiselijk geweld en echtscheiding. In onze regio zijn dat: [Sterker Sociaal Werk](#) (voor mensen in de gemeenten Berg en Dal, Beuningen, Druten, Nijmegen, West Maas en Waal en voor Buurtbemiddeling ook in Lingewaard en Overbetuwe) en [Maatschappelijk werk](#) van STMR (Rivierenland, de Betuwe).
- Welzijnsorganisaties dragen op diverse manieren bij aan het bevorderen van welbevinden van kinderen, bijvoorbeeld door een goede opvoedomgeving. In onze regio zijn dat: [Bindkracht10](#) (Gemeente Nijmegen), [Mozaiek Welzijn](#) (Gemeenten Tiel, Buren, Neder-Betuwe, Geldermalsen), [Welzijn West Betuwe](#) (Gemeenten Geldermalsen, Lingewaard en Neerijnen), [Forte Welzijn](#) (Gemeenten Berg en Dal, Overbetuwe, Heumen en West Maas),

[MeervoorMekaar](#) (Gemeenten Druten en Wijchen), [ElkWelzijn](#) (Gemeenten Culemborg), Welzijn [Bommelerwaard](#) (Gemeenten Zaltbommel en Maasdriel).

- [Halt](#) ondersteunt scholen met veiligheidsadvies en biedt bij grensoverschrijdend gedrag, (online) pesten en schoolverzuim een passende aanpak. Zo houdt Halt spreekuren voor grensoverschrijdend gedrag op scholen en voert agressie regulatie trainingen uit voor leerlingen. Ook biedt Halt voorlichtingen en ouderbijeenkomsten aan over thema's die rechtstreeks raken aan de veiligheid op school.
- [Ieder1Gelijk](#): geeft op scholen voorlichting over vooroordeelen en discriminatie met als doel een veilige sociale omgeving op school. Bewustmaking, informatie en met elkaar praten vormen hierbij de rode draad. Het aanbod bestaat uit gastlessen, voorlichting en materiaal voor leerlingen. En praktische trainingen voor docenten- en managementteams over het discriminatiebeleid op school.
- [Verdrietkoffer](#): de verdrietkoffer is bedoeld voor gebruik in de klas, wanneer er sprake is van een overlijden. Dit kan een leerling betreffen of iemand van het personeel, maar ook een overlijden in de thuissituatie van een van de leerlingen. Zeer uitgebreide, informatieve koffer waarbij de dood vanuit zoveel mogelijk relevante invalshoeken wordt benaderd. Er is een 'Verdrietkoffer' voor de onderbouw (4-8 jaar) en voor de bovenbouw (10-12 jaar). Het bestelformulier vindt u op [hier](#).



Gratis lesmateriaal lenen?

Dat kan! Bij het Uitleenpunt van GGD Gelderland-Zuid kunnen scholen gratis lespakketten en -materialen lenen.

Het bestelformulier vindt u op:

www.ggd gelderlandzuid.nl/scholen/lesmateriaal

Aan de slag?

Wilt u ook een Gezonde School worden?

Ga naar www.gezondeschoolgelderlandzuid.nl en neem contact op met de adviseur Gezonde School uit uw gemeente.

Themacertificaat behalen?

Besteedt uw school veel aandacht aan een bepaald thema en zijn de vier pijlers op orde? Dan voldoet u wellicht aan de criteria van het Gezonde School-vignet en het themacertificaat.

De criteria voor het themacertificaat kunt u vinden op de [site van de Gezonde School](#).

