

Welbevinden



Gezonde School

GGD Gelderland-Zuid

Voortgezet 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 2015 vond in de regio Gelderland-Zuid het jongerenonderzoek [E-MOVO](#) plaats. Leerlingen van klas 2 en 4 van het VO beantwoordden vragen over hun gezondheid, leefstijl en welbevinden. Ook het thema 'Welbevinden' kwam aan bod, de belangrijkste resultaten leest u hieronder.

- **Ervaren gezondheid**

"Ik voel me gezond" zegt 87% van de jongeren in 2015.

- **Geluksgevoel**

Het percentage jongeren dat zich gelukkig voelt, stijgt sinds 2007. Van de ondervraagde jongeren geeft 71% een 8 of hoger voor zijn/haar geluksgevoel. Helaas geeft 1 op de 10 jongeren een cijfer van 6 of lager. Het zijn vaker de meisjes en jongeren in klas 4 die zich ongelukkig voelen.

- **Psychisch welbevinden**

Het psychisch welbevinden van jongeren blijft een punt van aandacht. Zo zien we dat ongeveer 1 op de 7 jongeren een verhoogd risico heeft op psychosociale problemen. Deze jongeren komen vaker voor op het vmbo en in gezinnen die moeite hebben met rondkomen.

- **Pesten**

Ongeveer 1 op de 10 jongeren is in de afgelopen 3 maanden gepest, waarvan ongeveer de helft meer dan 1 keer per maand. Pesten komt het meest voor op het vmbo. Sinds 2007 neemt het pesten af.



• Landelijk

De druk die leerlingen door schoolwerk ervaren is meer dan verdubbeld: ervoer in 2001 16% van de middelbare scholieren druk door schoolwerk, in 2017 geldt dit voor ruim 35%. Er is geen sprake van een toename in psychische problemen in de laatste vier jaar. De belangrijkste uitkomsten uit het Health Behaviour in School-aged Children onderzoek staan op [Trimbos-instituut | HBSC 2017](#).

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

Voor het opstellen van uw leerplan, kunt u het [leerplankader Sport, Bewegen en een Gezonde leefstijl](#) gebruiken. Dit kader biedt structuur en bouwstenen voor het ontwikkelen van een preventieve en schoolbrede aanpak op het thema welbevinden.

2. Fysieke en sociale omgeving

De basis bij het werken aan welbevinden is een positief pedagogisch klimaat. Dit is terug te zien in een schoolbrede aanpak. De school betreft de ouders van leerlingen als pedagogisch partner. De houding en vaardigheden van de docenten kenmerken zich door positief pedagogisch handelen, een ondersteunende houding, voorbeeldgedrag en verbindende relaties met leerlingen.

3. Signaleren

Bij een veilig en prettig klassen- en schoolklimaat gedijen leerlingen goed. Sommige leerlingen zijn kwetsbaarder dan anderen. Ze hebben een extra steuntje of extra zorg nodig om lekker in hun vel te zitten of om goed met hun leeftijdsgenoten en met volwassenen om te gaan. Een goed signaleringssysteem is dan ook belangrijk om deze leerlingen de juiste ondersteuning te kunnen geven.

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 werkwijze/pedagogisch handelen van de school.

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](http://GGD.Gelderland-Zuid.nl).

Materialen en methodes

Op www.gezondeschool.nl en de [NJI database](http://NJI.database.nl) 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](http://Stichting.School.en.Veiligheid.nl) ondersteunt scholen bij het bevorderen van een sociaal veilig klimaat. Dit doen zij door het geven van actuele informatie en deskundig advies via de website, trainingen, conferenties en de helpdesk.
- [Bevorderen psychisch welbevinden op school](http://Bevorderen.psychisch.welbevinden.op.school.nl): in deze factsheet geeft het Trimbos Instituut informatie en advies over hoe het psychisch welbevinden van leerlingen op school kan worden bevorderd.
- Maatschappelijk werk: instellingen voor maatschappelijk werk hebben vaak gespreksgroepen en trainingen voor kinderen, jongeren en volwassen op diverse thema's: assertiviteit, zelfvertrouwen, rouw, huiselijk geweld en echtscheiding. In onze regio zijn dat: [Sterker sociaal werk](http://Sterker.sociaal.werk.nl) en Maatschappelijk werk van [STMR](http://STMR.nl) (Rivierenland, de Betuwe).
- [MEE Gelderse Poort](http://MEE.Gelderse.Poort.nl) biedt groepen en trainingen voor mensen met een beperking en voor hun omgeving. Bijvoorbeeld sociale vaardigheid-trainingen, training weerbaarheid en een sterke meiden-training (gericht op seksuele weerbaarheid, preventie loverboys).
- [Ieder1Geljik](http://Ieder1Geljik.nl): geeft op scholen voorlichting over vooroordelen 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.
- Get2KnowU: cursusbijeenkomst voor leerlingen en personeel van middelbare scholen. Zaken als somberheid, onzekerheid, pesten en problemen thuis, worden op laagdrempelige wijze bespreekbaar gemaakt. Door verhalen

met elkaar te delen zullen leerlingen (h)erkenning, begrip en steun bij elkaar vinden. Meer aanbod van Indigo op www.indigo.nl.

- Welzijnsorganisaties dragen op diverse manieren bij aan het bevorderen van welbevinden van kinderen, bijvoorbeeld middels een goede opvoedomgeving. Zie [Bindkracht10](http://Bindkracht10.nl) (Gemeente Nijmegen), [Mozaiek Welzijn](http://Mozaiek.Welzijn.nl) (Gemeenten Tiel, Buren, Neder-Betuwe, Geldermalsen), [Welzijn West Betuwe](http://Welzijn.West.Betuwe.nl) (Gemeenten Geldermalsen, Lingewaal en Neerijnen), [Forte Welzijn](http://Forte.Welzijn.nl) (Gemeenten Berg en Dal, Overbetuwe, Heumen en West Maas), [MeervoorMekaar](http://MeervoorMekaar.nl) (Gemeenten Druten en Wijchen), [ElkWelzijn](http://ElkWelzijn.nl) (Gemeenten Culemborg), [Welzijn Bommelerwaard](http://Welzijn.Bommelerwaard.nl) (Gemeenten Zaltbommel en Maasdriel).
- [Halt](http://Halt.nl) 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.

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](http://site.van.de.Gezonde.School.nl).

