

## 2

*Van methode naar handleiding*

# De Gezonde School Methode Nederland

*Monique Gardien*

Uit recent Amerikaans onderzoek blijkt dat kinderen die meer dan drie keer per week fastfood nuttigen, bij leestesten 7 procent onder het landelijk gemiddelde scoren<sup>1</sup>. Daarnaast is al langer bekend dat gezond gedrag van invloed is op het welbevinden, en dat een goed welbevinden een positieve invloed heeft op de leerprestaties. Met deze wetenschap in het achterhoofd heeft het onderwijsadviesbureau MHR architecten in leren, meegewerkt aan het opzetten van Gezond op School in de regio Gouda. Daarnaast werkt MHR sinds dit jaar mee aan de aanpassing van de Gezonde School Methode (een initiatief van de werkplaats Gezonde School van het Centrum Gezond Leven van het RIVM<sup>2</sup>). In dit artikel licht ik de ervaringen met, en de aanpassingen van, de Gezonde School Methode toe. Ik ging hiervoor in gesprek met Daniëlle de Jongh van het Centrum voor Gezond Leven, Rachel van Wijngaarden van de GGD Hollands Midden en Eunice Hage Interne begeleider van Christelijke Basisschool De Ark in Bergambacht.

### Een vraaggestuurde aanpak

De Gezonde School Methode Nederland is grotendeels gebaseerd op de schoolSlag-werkwijze. In 2002 is het project schoolSlag in Zuid-Limburg gestart om vermindering van risicogedrag bij kinderen (4-19 jaar) te realiseren. De ervaringen die hiermee zijn opgedaan zijn verwerkt in de Gezonde School Methode. Deze methode is gericht op gezondheidsbevordering binnen scholen.

De Gezonde School Methode is een vraag-gerichte manier van werken die scholen helpt om structureel aan de slag te gaan met gezondheid en veiligheid. De bedoeling is om toe te werken naar een integrale aanpak van de gezondheid door samenwerking van de verschillende aanbieders van het preventieaanbod. Een aanbod dat aansluit bij wat de school wil en belangrijk vindt. (zie figuur 1, Reitzema, A. 2009)





Een ander belangrijk kenmerk van de methode is de planmatige ontwikkeling, waarbij gebruik gemaakt wordt van:

1. het Gezonde School Model, dat bestaat uit alle componenten die een bijdrage leveren aan de gezondheid en veiligheid van leerlingen en schoolpersoneel (zie kader) en
2. een stappenplan aan de hand waarvan de school een gezondheidsbeleid voor meerdere jaren kan formuleren (zie kader).

De Gezonde School Methode wordt in een periode van 3-5 jaar uitgevoerd. Werkzame onderdelen worden opgenomen in het schoolplan. Zo wordt gewerkt aan borging van gezondheid en veiligheid. In verschillende regio's in Nederland is men van start gegaan met de Gezonde School Methode veelal onder leiding van de plaatselijke GGD.

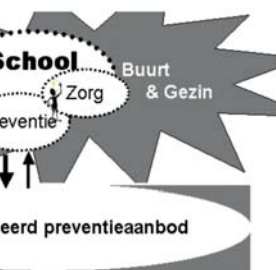
#### **Een gezamenlijk aanbod in de regio Hollands Midden**

De GGD Hollands Midden (vestiging Gouda) is in 2006 gestart met het project Gezond op School. Rachel van Wijngaarden vertelt dat er in de regio behoefte was aan een gebundeld preventieaanbod. Daartoe heeft

de GGD Hollands Midden samen met andere instellingen<sup>3</sup> een regionaal netwerk gevormd. Op de website van Gezond op School ([www.gezondopschoolmh.nl](http://www.gezondopschoolmh.nl)) kunnen scholen themagericht zoeken naar lesmaterialen, cursussen en methodieken van de samenwerkende instellingen. Daarnaast wordt er driemaal per jaar een nieuwsbrief uitgegeven. Ook hebben sinds schooljaar 2006-2007 36 scholen voor basisonderwijs en 19 scholen voor voortgezet onderwijs een schoolgezondheidsprofiel ontvangen. Een dergelijk profiel geeft inzicht in de leefstijl, gezondheidssituatie en het psychosociaal functioneren van leerlingen. Het geeft ook een beeld van de leerlingenzorg op school en de mate waarin er aandacht is voor preventie en gezondheidsbevordering. De resultaten zijn voor veel scholen aanleiding om actie te ondernemen. Momenteel ontvangen zes scholen begeleiding.

#### **Pesten, genotmiddelen en veilig internetgebruik op De Ark**

Eén van de scholen die begeleid wordt, is de Christelijke Basisschool De Ark in Bergambacht. Naar aanleiding van de uitkomsten uit



het schoolgezondheidsprofiel heeft er een ouder- en leerkrachtbijeenkomst plaatsgevonden waarin beide doelgroepen konden aangeven wat volgens hen de prioriteiten op het gebied van gezond gedrag zijn. Vervolgens is er een werkgroep geformeerd waarin de intern begeleider, een leerkracht, twee ouders en een gezonde schooladviseur zitting hebben. Deze werkgroep heeft de definitieve prioriteiten bepaald. Gekozen is voor: pesten, genotmiddelen en veilig internetgebruik.

Met behulp van het Gezonde School Model heeft de werkgroep activiteiten en strategieën aan deze prioriteiten gekoppeld. Dit heeft geresulteerd in een gezondheidsplan. Binnen het schoolplan zal dit een plek krijgen.

De komende jaren zullen de volgende activiteiten worden uitgevoerd:

Met betrekking tot pesten:

- leerkrachten en overblijfouders worden geschoold in signalering en aanpak van pestproblematiek;
- binnen het team wordt een aantal specialisten aangesteld die als vraagbaak dienen op dit gebied;
- er worden gedragsregels in de groep opgesteld; bijvoorbeeld 'Ik luister naar een *ander kind*'.
- vanaf groep 6 zullen leerlingen een pesttest invullen.

Met betrekking tot genotmiddelen

- lessen voor groep 7 en 8;
- informatie voor team en ouders over genotmiddelengebruik: hoe maak je het bespreekbaar, wat is normaal en waar kunnen ouders terecht met zorgen over dit onderwerp.

Met betrekking tot veilig internetgebruik:

- heldere afspraken over internetgebruik op schoolniveau;
- vanaf groep 5 leerlingen bewust maken van de gevaren van internet;
- team en ouders informeren over veilig internetgebruik.

Voor alle onderwerpen geldt dat er contact is met de naschoolse opvang en dat de sociale kaart in orde gemaakt moet worden voor het overzicht van hulp in de regio.

Eunice Hage vertelt dat het werken volgens de Gezonde School Methode ervoor heeft gezorgd dat de school zicht heeft gekregen op problemen, waaruit de eerdergenoemde prioriteiten zijn gekozen. Nu ligt er een gedegen plan waar alle geledingen binnen de school achter staan en waardoor er ook structureel gewerkt wordt aan de prioriteiten die gesteld zijn. Daarnaast zijn door de bewustwording van de problemen op het gebied van gezond gedrag ook al zaken veranderd voordat het plan gereed was. Zo is er afgelopen jaar in één groep al gewerkt aan het verminderen van pesten, onder andere door het laten invullen van de pesttest en het opstellen én wekelijks bespreken van gedragsregels. Naast de voordelen geeft Eunice aan dat het realiseren van het stappenplan wel tijd kost en dat hierdoor het daadwerkelijk starten met activiteiten lang op zich liet wachten.

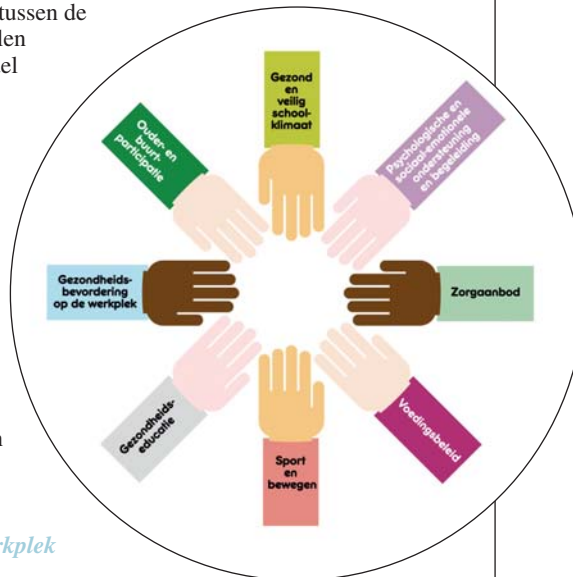
### **Meer flexibele aanpak zorgt voor betere aansluiting bij de wens van de scholen**

De laatste opmerking van Eunice is een herkenbare klacht die ook uit het landelijk onderzoek naar het gebruik en ervaringen van de Gezonde School Methode<sup>4</sup> naar voren komt. Daniëlle de Jongh vertelt dat de

### Gezonde School model (gebaseerd op het model van Leurs et al, 2005):

Een hulpmiddel om meer samenhang tussen de verschillende activiteiten en maatregelen binnen een school te krijgen. Het model bestaat uit acht componenten:

- **Gezond en veilig schoolklimaat:** zowel de fysieke omgeving en inrichting van het gebouw als het sociaal-emotionele klimaat.
- **Psychologische en sociaal-emotionele ondersteuning en begeleiding**
- **Zorgaanbod**
- **Voedingsbeleid:** beleid en regels, voedingsaanbod en voorzieningen
- **Sport en bewegen:** zowel gymlessen als mogelijkheden tot bewegen tijdens de pauze
- **Gezondheidseducatie:** lessen en voorlichting
- **Gezondheidsbevordering op de werkplek**
- **Ouder en buurtparticipatie**



Deze componenten leveren samen een bijdrage aan de gezondheid en het welzijn van leerlingen en medewerkers. Bij de keuze voor een bepaald doel kunnen strategieën uit meerdere componenten worden ingezet om het gewenste resultaat te bereiken. Het model benadrukt dat gezondheidsbevordering niet beperkt mag blijven tot klassikaal onderwijs over gezond gedrag, maar dat ook andere zaken die bijdragen tot gezondheid, zoals genoemd in het model, worden meegenomen in één samenhangend en liefst meerjarig schoolgezondheidsplan.

methode op dit moment nog als te omvangrijk wordt ervaren, het op maat ondersteunen van de school is daardoor lastig. Daarnaast is gezondheid voor scholen niet de eerste prioriteit. Toch blijken scholen veel activiteiten op dit gebied te ondernemen en sluit de planmatige werkwijze aan bij de school. De resultaten van het landelijk onderzoek hebben er voor gezorgd dat er door de werkplaats Gezonde School gewerkt wordt aan het praktisch toepasbaar maken van de Ge-

zonde School Methode. Dit betekent een handleiding die flexibel ingezet kan worden en alle goede ervaringen en materialen bevat die de afgelopen jaren ontwikkeld zijn. Hierdoor kan er nog meer vraaggericht gewerkt worden; bijvoorbeeld eerst inventariseren wat er al gedaan wordt op de school en een volgende activiteit daarop laten aansluiten in plaats van standaard te werken volgens het stappenplan en eerst de gezondheidssituatie in kaart te brengen. De nieuwe handleiding zal begin 2010 gedrukt worden.

Tevens wordt er door de werkplaats Gezonde School gewerkt aan de ontwikkeling van een Vignet Gezonde School en een overzicht van positief beoordeelde leefstijlinterventies voor scholen. Voor meer informatie zie [www.loketgezondleven.nl/gezondeschool](http://www.loketgezondleven.nl/gezondeschool)

### Gezond gedrag zorgt voor betere leerprestaties

Hoewel werken aan gezond gedrag geen eerste prioriteit op scholen is zullen de resultaten uit het eerder genoemde Amerikaanse onderzoek wel motiveren om aan de

slag te gaan. Het blijkt namelijk dat leerlingen die elke dag fastfood eten wel 16 procent slechter scoorden op de leestesten en dat bij rekenen zich eenzelfde trend aftekent. Dit betekent dat de aandacht voor gezondheid op scholen kan bijdragen aan de doelstelling van de huidige kwaliteitsagenda van het Primair Onderwijs: het verbeteren van de basisvaardigheden taal en rekenen.

Drs. Monique Gardien, onderwijsadviseur, adviseur Gezonde School MHR architecten in leren, Gouda. [m.gardien@mhr.nl](mailto:m.gardien@mhr.nl). [www.mhr.nl](http://www.mhr.nl). tel: 0182 556556



- Stap 1: Bepalen van de zorgbehoefte van de school
- Stap 2: Bepalen van de prioriteiten
- Stap 3: Bepalen van activiteiten en strategieën
- Stap 4: Opstellen van een gezondheidsplan
- Stap 5: Uitvoeren van de plannen
- Stap 6: Evaluatie en opname in schoolbeleid)

### Bronnen:

- Werkdocument: De Gezonde School Methode in Nederland, uitgave van de landelijke werkgroep Gezonde School, oktober 2005
- Het schoolSlag praktijkboek, samen werken aan preventie op maat, redactie Marike Leurs, Mieke Steenbakkers, Maria Jansen GGD Zuid Limburg, februari 2006
- Handleiding Gezond op School, Basisonderwijs, A. Reitzema, GGD Hollands Midden, vestiging Gouda, juli 2008
- Samenwerken aan een gezonde school, verslag over het jaar 2008 en financieel verslag 2007-2008, A. Reitzema, GGD Hollands Midden, vestiging Gouda, juni 2009

- 1) Gebaseerd op informatie uit [gva.com](http://gva.com) (Gazet van Antwerpen) uit een onderzoek van Vanderbiltuniversiteit, Tennessee.
- 2) Het Centrum Gezond Leven (CGL) werkt samen met zijn partners waaronder gezondheidsbevorderende instanties, GGD'en, thuiszorgorganisaties, GGZ-instellingen, onderwijsadviesbureaus en gemeenten. Het CGL is ondergebracht bij het RIVM. Het CGL biedt lokale professionals een platform voor kennisuitwisseling op het gebied van gezondheidsbevorderende leefstijlinterventies. Het maakt bestaande interventies voor een brede groep beschikbaar en controleert de kwaliteit en samenhang. Ook maakt het CGL settinggerichte programma's voor gezond leven, het eerste product hiervan is het project Gezonde School.
- 3) Gezond op school is een initiatief van MHR architecten in leren, Brijder Verslavingszorg, GGD Hollands Midden, JSO, expertisecentrum voor jeugd, samenleving en opvoeding, GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen en is mede mogelijk gemaakt door provincie Zuid Holland.
- 4) Uitgevoerd door de werkplaats Gezonde School in 2008, nog niet gepubliceerd.