

De Gezonde school in Europa!

Verlag van een Europees congres

Danielle de Jongh¹

De Gezonde school leeft in Europa! Afgelopen juni was ik in Litouwen voor het boeiende congres 'Better Schools through health', The Third European Conference on Health Promoting Schools. Een belangrijke plaats voor de werkplaats Gezonde School van het Centrum Gezond Leven (RIVM) om ervaringen te delen en te vertellen over de nieuwe ontwikkelingen in Nederland.

WAT IS EEN GEZONDE SCHOOL?

De Gezonde School is een concept dat tot ver in Europa wordt omarmd. Een Gezonde School is een school die planmatig en structureel de gezondheid, welbevinden en veiligheid van leerlingen en leerkrachten stimuleert.

Veel scholen besteden al tijd en aandacht aan gezondheid. Bijvoorbeeld met lessen over gezonde voeding en weerbaarheid of door aandacht voor een (verkeers)veilige omgeving en traktatiebeleid. Het gaat er dan ook niet zozeer om dat een school méér moet doen op het gebied van gezondheid, maar veel meer dat de tijd en aandacht op de meest effectieve manier ingezet worden, zodat het meer oplevert voor kinderen, ouders en leerkrachten. Essentieel is dat wordt aangesloten bij de gezondheidssituatie van de leerlingen en leerkrachten, met aandacht voor de wensen van de school. GGD'en en andere samenwerkingspartners hebben een belangrijke rol in het ondersteunen van scholen om planmatige en structureel te werken aan de gezondheid van de leerlingen.

¹ RIVM, Bilthoven

SUCCEFACTOREN EN KNELPUNTEN

Laat ik enkele opvallende ontwikkelingen uit Europa noemen. In Wales zijn bijna alle scholen Gezonde School en in Ierland is gezondheid als vak opgenomen in het curriculum van alle middelbare scholen. Daarnaast zijn er landen waar een verregaande wetgeving is ten aanzien van gezond eten op school.

Uit de verschillende lezingen en workshops zijn de volgende succesfactoren naar voren gekomen:

- Gezondheid is geïntegreerd in het curriculum van de school
- Gezondheid wordt gekoppeld aan kwaliteit
- De school heeft een open communicatie cultuur
- Er is veel aandacht voor participatie van ouders en leerlingen
- De school beseft dat de Gezonde School structureel aandacht besteedt aan gezondheid

Professionals ervaren een beperkt draagvlak bij de school als het belangrijkste knelpunt. Als oplossingen wordt genoemd:

- Benadruk dat betere leerprestaties een resultaat zijn van de Gezonde School, naast (en dankzij) de beoogde gezondheidseffecten. Er is wetenschappelijk bewijs dat de geestelijke gezondheid (welbevinden) en eigen waarde effect hebben op de leerprestaties. Leg dus het belang van uitbevoordering van welbevinden en empowerment.
- Praat in de taal van de school (scholen associëren gezondheid vooral met bewegen, voeding et cetera, terwijl bijvoorbeeld welbevinden of pesten meer aanspreekt en beter aansluit bij problemen die scholen ondervinden.

CENTRUM GEZOND LEVEN

In mijn presentatie ben ik ingegaan op wijze waarop het Centrum Gezond Leven van het RIVM werkt aan het praktisch beter toepasbaar maken van de Gezonde School Methode. Aandachtspunten daarbij zijn:

- Ontwikkelen van een handleiding Gezonde School die veel praktische hulpmiddelen en best practices bevat.
- Flexibele aanpak waardoor professionals nog beter kunnen aansluiten bij datgene wat al gebeurt op de school.
- Verleiden van een school voor het structureel werken aan gezondheid en welbevinden van de leerlingen in plaats van het invoeren van gezondheidsbevordering in een school.
- Inbedden van de Gezonde School in de schoolstructuur in plaats van het werken aan losse projecten. Zie ook: www.loketgezondleven.nl/gezonde-school

NIEUW: DE GOEDE GEZONDE SCHOOL

Na veel jaren werken aan de Gezonde School in Duitsland blijkt dat in 2008 slechts 14% van de scholen Gezonde School zijn en er vooral activiteiten plaats vinden binnen de klaslokalen. De reden is dat gezondheid is geen 'core business' is voor scholen en leerkrachten.

In Duitsland is men nu gestart met een nieuw concept: de Goede Gezonde School. Er wordt een koppeling met kwaliteit gemaakt. Waarbij gezondheid de input is, maar niet de uitkomst. De output is betere educatie. 'Goede scholen' door meer aandacht voor gezond-

heid. Men wil dit bereiken door koppeling van datgene wat er in de school gebeurt rond gezondheid met het schoolbeleid en het regionale politieke beleid. Wat de school al doet moet worden geïntegreerd in het stappenplan van de gezonde school methode (development planning model). Gezondheid moet worden opgenomen in de educatieve agenda. Strategische partnerships zijn daarbij belangrijk. Met losse projecten alleen kom je er niet. Zie ook www.anschub.de

WAT HEEFT HET CONGRES ONS OPGELEVERD?

Het is mij opgevallen dat de Gezonde School in veel landen niet vraaggericht is, maar veelal van bovenaf wordt opgelegd. Tijdens de presentaties was er weinig aandacht voor het gebruik van effectieve interventies en de koppeling met individuele leerlingenzorg.

Naast de internationale contacten, bevestiging van de knelpunten die wij ook in Nederland ervaren. De succesfactoren en vele praktijkvoorbeelden, ge-

noemd tijdens het congres, gebruiken wij nu al bij het aanpassen van de Gezonde School voor het basisonderwijs. Inhoudelijke kansen liggen er voor Nederland in de aandacht voor gezondheid binnen de opleiding voor docenten en aandacht voor gezondheid in het curriculum van de school.

CORRESPONDENTIEADRES
Danielle de Jongh, Centrum Gezond Leven, RIVM, Postbus 1, 3720 BA Bilthoven, tel: 030-2744370, e-mail: danielle.de.jongh@rivm.nl

SYMPOSIUMVERSLAG

Herstellen doe je zelf

G.K.M.L. Wilrycx*

Op 15 september vond een bijeenkomst plaats rond het onderzoek van de cursus 'Herstellen doe je zelf'. Doel van de middag was om ervaringen met de cursus en de onderzoeksresultaten te presenteren. Het begrip 'herstellen' betekent hier niet herstellen in letterlijke zin, maar het hervinden van een nieuwe identiteit, een nieuwe betekenis in het leven met schizofrenie. Het doel van de cursus is om dit proces - het hervinden van een nieuwe identiteit voorbij de stoornis - uit te lokken of te faciliteren. De cursus Herstellen doe je zelf wordt geleid door ervaringsdeskundigen. Onder leiding van Mariet Paes (directeur van de provinciale raad voor de volksgezondheid en maatschappelijke zorg (PRVMZ) en voorzitter van KZE, het Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid) kwamen verschillende sprekers aan het woord. De tweede helft van de middag bestond uit een plenaire discussie over de toekomst van de cursus en mogelijkheden voor verdere implementatie en verspreiding in Nederland.

In het welkomstwoord door de dagvoorzitter werd uitdrukkelijk stilgestaan bij het belang van herstel bij mensen met

schizofrenie. Deze studiedag werd opgedragen aan wijlen Dr. Joop van den Boogaard, initiatiefnemer en inspirator, die door dit project wetenschap en praktijk op een goede manier wist te verbinden.

De eerste spreker was Leonie Kusenuh, ervaringsdeskundige, cursusleider en landelijke coördinator van de cursus. Zij nam de toehoorders mee door de ontwikkelingsfase en verspreiding van de cursus (die al in 1996 werd ontwikkeld) in Nederland. Een fotovoorstelling informeerde de aanwezigen over de cursus en gaf op een hoopgevende en indrukwekkende manier weer hoe belangrijk het herstelproces is voor mensen met ernstige psychiatrische problematiek en dat de cursus hierin een belangrijke rol kan spelen.

Vervolgens presenteerden Evelien Brouwers en Hanneke van Gestel de resultaten van het landelijke onderzoek waaraan dertien instellingen deelnamen. Het onderzoekstraject startte in 2006 en werd uitgevoerd met 333 respondenten verspreid over deze instellingen. Het ging om een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek naar de effecten van de cursus op het herstel van de deelnemers. Daarnaast had het project tot doel het cursusmateriaal te evalueren en te ver-

beteren en inzicht te krijgen in de belemmerende en bevorderende factoren van de cursus. Na een nulmeting en twee vervolgmetingen (3 en 6 maanden) bleek dat duidelijke resultaten waren behaald op drie belangrijke aspecten van het herstelproces, namelijk; hoopvolheid, empowerment en (zelf)vertrouwen. Een klein positief effect werd gevonden op mate van ervaren kwaliteit van leven (QoL), algemene geestelijke gezondheid en coping. Er werden geen effecten gevonden op ervaren eenzaamheid en lichamelijke gezondheid. De positieve effecten zijn volgens de onderzoekers mogelijk toe te schrijven aan; 1) het effect van de cursusleider als rolmodel, 2) met lotgenoten gezamenlijke ervaringen delen, 3) de gestructureerde opzet en uitvoering van de cursus en als laatste 4) elementen van zelfhulp, zelfeducatie en psycho-educatie die in de cursus zaten. De onderzoekers merkten op dat verder onderzoek nodig is om beter te achterhalen wat nu werkelijk verantwoordelijk is voor deze positieve effecten. Ook is het belangrijk om te onderzoeken of de gevonden positieve effecten op termijn behouden blijven. De bevorderende factoren die werden genoemd waren: de veiligheid van de groep, het begrip en de band die ontstond tussen de deelne-

* Tranzo, Tilburg