



Menukaart Thema Welbevinden

Vanuit de GGD ZHZ werken we volgens de Gezonde School-aanpak zowel in het primair onderwijs, het speciaal onderwijs als op het voortgezet (speciaal) onderwijs en het MBO.

De Gezonde School-aanpak is een praktische werkwijze. De aanpak ondersteunt scholen om structureel bij te dragen aan een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers van de school. De aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hier op voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. Werken aan een gezonde leefstijl via onderwijs loont! Jongeren die lekker in hun vel zitten, presteren beter. Via de Gezonde School-aanpak draag je op een duurzame en effectieve manier bij aan de gezondheid en gezondheids- vaardigheden van leerlingen en studenten. Scholen die werken met de aanpak kiezen één of meerdere gezondheidsthema's om mee aan de slag te gaan.

De Gezonde School-aanpak is een integrale aanpak, gebaseerd op vier pijlers:

- 1. Educatie;** het klassikaal aanbieden van informatie en voorlichting over gezondheid aan leerlingen, het team, ouders en andere betrokkenen.
- 2. Schoolomgeving;** het zodanig inrichten van de fysieke en sociale omgeving dat het de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen en medewerkers bevordert.
- 3. Signalering;** van risicofactoren bij individuele leerlingen en de individuele leerlingenzorg die daarop volgt.
- 4. Beleid;** het opnemen van gezondheid in het schoolbeleid door afspraken, regels, protocollen en de handhaving hiervan.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

Kanvo (kanjertraining VO)

Het bevorderen van een veilig en positief onderwijsklimaat. Leerlingen, onderwijs-professionals en ouders leren te kiezen voor respectvol gedrag zodat sociale problemen (zoals pesten, conflicten, uitsluiting) voorkomen of verminderd kunnen worden.

Doelgroep

Leerjaar 1 en 2 VO.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Opleiding: 2 dagen, na 2 jaar nascholing.

Kosten

Meer dan €500.

Op aanvraag meer informatie beschikbaar.

Beoordeling

Sterke aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Je Brein de Baas

Een lespakket dat bestaat uit drie lessenseries om de mentale gezondheid te versterken:

1. Stress onder Controle
2. Makkelijker leren
3. Gelukkig in de Groep

Doelgroep

Leerlingen van het voortgezet onderwijs.

Uitvoerder

Docenten.

Tijd

Elke lessenserie bestaat uit vier lessen van 25 tot 40 minuten.

Kosten

Gratis.

Beoordeling

Goed beschreven.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Schoolwide Positive Behavior Support

Methode met 5 pijlers:

1. De school werkt vanuit schoolbrede waarden.
2. De school richt zich op het voorkomen van probleemgedrag.
3. De school zet gedragsinterventies voor leerlingen
4. De school formuleert welk gedrag zij van de leerlingen wil zien.
5. De school werkt actief samen met ouders.

Doelgroep

Leerlingen van het voortgezet (speciaal) onderwijs.

Uitvoerder

Docenten.

Tijd

90 uur op Jaarbasis.

Kosten

Meer dan €500.

Op aanvraag meer informatie beschikbaar.

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

JOIN us

JOIN us start in de eerste weken van het nieuwe schooljaar. Het programma bestaat uit tien lessen die verdeeld zijn over het hele schooljaar. Op een positieve en speelse manier worden de waarden en normen binnen de klas bepaald. Leerlingen voeren opdrachten uit waarin zij samenwerken, elkaar interviewen, hun grenzen aangeven en elkaar feedback geven op hun kwaliteiten.

Doelgroep

Leerlingen van het regulier voortgezet onderwijs leerjaar 1 en 2.

Tijd

Tussen de 10 tot 25 uur.

Kosten

Meer dan €500.
Op aanvraag meer informatie beschikbaar.

Uitvoerder

Docenten.

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Leefstijl

Leefstijl bevordert sociaal gedrag en sociale betrokkenheid van leerlingen op school en thuis, om hen uiteindelijk zo goed mogelijk in de maatschappij te kunnen laten functioneren. Leerlingen leren hun eigen emoties te herkennen en te reguleren, perspectieven van anderen te begrijpen en gezonde relaties te ontwikkelen.

Doelgroep

Leerlingen klas 1 t/m 3.

Uitvoerder

Docenten (mentor).

Tijd

Circa 20 minuten per groep per week.
Uitvoering: bij voorkeur 1 uur per week.

Kosten

Tussen €500,- en €1.000,-

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



MIND Young

Mind Young richt zich op het leggen van een basis voor onderbouwde, open communicatie over psychische gezondheid door het gesprek open te breken door gebruik te maken van peer educators.

Doelgroep

Leerlingen van het voortgezet onderwijs in de bovenbouw.

Uitvoerder

Docenten.

Tijd

De interventie bestaat uit drie lessen van één lesuur (duur afhankelijk van lesuur onderwijsinstelling, minimaal 45 minuten) in drie opeenvolgende weken.

Kosten

Meer dan €500.

Beoordeling

Goed beschreven.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

Levensvaardigheden

Levensvaardigheden is een interactief programma dat bestaat uit themalessen zoals hoe ga ik om met sociale media, sombere gevoelens, stress, relatievorming, samenwerken, je verantwoordelijk voelen voor anderen en genotsmiddelengebruik.

Doelgroep

Leerlingen van het regulier voortgezet onderwijs

Tijd

Tussen de 10 tot 25 uur.

Kosten

Tussen €500 en €1000

Uitvoerder

Docenten.

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Leren & Leven

Aanpak voor een positief schoolklimaat. Leerlingen leren hoe zij invloed kunnen uitoefenen op wat ze denken en daarmee op het gevoel dat ze over zichzelf hebben.

Doelgroep

Leerlingen van het regulier voortgezet onderwijs

Tijd

Tussen de 10 tot 25 uur.

Kosten

Tussen €2500 en €5000

Uitvoerder

Docenten.

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Schoolomgeving: gezonde fysieke en sociale omgeving

Maak van de school een gezonde omgeving

Door oog te hebben voor het welbevinden van het schoolteam, geef dit prioriteit. Maak mentale gezondheid bespreekbaar en geef het goede voorbeeld. Voor een positief pedagogisch klimaat spelen medewerkers een cruciale rol. Een positieve sfeer wordt gevormd door nabijheid, betrokkenheid, regels en structuur. Voorbeeldgedrag schept vertrouwen en nodigt uit.

Denk ook aan feedback: durven medewerkers elkaar open feedback te geven en ontvangen? Ook leerkrachten presteren beter als ze lekker in hun vel zitten.

Organiseer activiteiten ter bevordering van het welbevinden van leerkrachten of organiseer trainingen om kennis te vergroten.

Lees [hier](#) meer adviezen om aandacht te geven aan het welbevinden van het schoolteam.



Informeert en betrek ouders, leerkrachten en leerlingen

Informeert ouders, docenten en leerlingen over alles wat met welbevinden te maken heeft op school. Van activiteiten (zoals een ouderavond) tot het beleid. Laat leerlingen, ouders en docenten meedenken dit thema en bij het organiseren van activiteiten.

Bekijk [hier](#) het stappenplan ouderbetrokkenheid.

Werk samen met partners

Blijf de integrale samenwerking versterken. Betrek GGD (Gemeentelijke gezondheidsdienst), gemeente, BSO, welzijnsorganisatie, Jong JGZ, Gezonde School en andere netwerkpartners. Zet preventief in en weet elkaar voor vragen, ondersteuning of onderzoek te vinden. Maak (waar nodig) doorverwijzing mogelijk.





Pijler Signaleren: Vroegtijdig herkennen van problemen bij individuele leerlingen en hen doorverwijzen naar zorg

Youth Mental Health First Aid

YMFA is een cursus voor onderwijsprofessionals om mentale problemen bij jongeren te kunnen signaleren en eerste hulp te verlenen.

Hierbij leer je:

- Signalen van mentale klachten te herkennen.
- Praktisch aan de slag te gaan met passende casuïstiek.
- Weten wat je kan doen als je mentale klachten vermoedt en hoe je handelt in geval van crisis.
- Hoe je bij kunt dragen het bespreekbaar maken van mentale klachten.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Jeugdverpleegkundige JGZ

In klas 2 en het pre-examenjaar bespreken de jeugdverpleegkundigen de groei, de algemene ontwikkeling en hoe leerlingen zich voelen. Bij signalen van zorg of urgente situaties stemmen zij dit af met ouders en/of het ZAT.

Leerlingvolgsysteem

Maak gebruik van een leerlingvolgsysteem om de sociaal-emotionele ontwikkeling en mentale gezondheid van leerlingen te volgen.

Zorgadvies team (ZAT)

De school werkt samen met zorgverleners om signalen die kunnen wijzen op de behoefte aan extra zorg voor een leerling goed te beoordelen en (waar nodig) door te verwijzen.

Bespreekbaar maken signalen

De leerkracht bespreekt signalen met ouders en leerling en verwijst (waar nodig) door.





Pijler Schoolbeleid en borging: regels en vaste afspraken binnen de school

01

Stel beleid op rondom het thema welbevinden

Voeg in het beleid toe wat jullie doen op het thema welbevinden.

- Welke (gedrags)regels, protocollen en activiteiten zijn er.
- Wat is de school-brede visie op dit thema.
- Hoe wordt er een positief pedagogisch klimaat gecreëerd.
- Hoe worden sociaal emotionele vaardigheden versterkt
- Hoe ondersteunt school het welbevinden van de leerkrachten.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Zie ook het stappenplan werken aan welbevinden via deze [link](#)

02

Borg taken en verantwoordelijkheden

Beleg de coördinatie van de Gezonde School bij één of twee medewerkers, maar zorg daarnaast voor een werkgroep waarin verschillende disciplines vertegenwoordigd zijn. Zo blijft de verantwoordelijkheid duidelijk belegd en wordt de uitvoering en borging breder gedragen binnen de school.

03

Evalueer

Evalueer jaarlijks met het schoolteam het beleid, de gedragsregels en bekijk of de educatie hierbij nog aansluit.





Overige activiteiten: andere manieren waarop de school aandacht besteedt aan het thema

Kikid theater

Educatieve theatervoorstellingen over belangrijke thema's waaronder de theatervoorstelling over mentale gezondheid 'Talk to me' voor het VO. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Helder Theater

De leerlingen worden actief betrokken door middel van herkenbaar spel. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Playback

Geven interactieve theater-voorstellingen over (online) pesten, mentale gezondheid en middelengebruik. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Kracht in Controle

KiC is een schoolbreed programma dat bestaat uit 35 lessen met betrekking tot vijf competenties: besef van jezelf; zelfhantering; besef van de ander; hanteren van relaties; keuzes kunnen maken. Er is ook aandacht voor het tegengaan van pesten. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Mentorlessen over Stress

Leerlingen leren ongezonde stress bij zichzelf herkennen en weten hoe zij hier zelf invloed op kunnen uitoefenen. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Theater AanZ

Theater AanZ maakt sociaal-artistiek theater. De voorstellingen Hannah, Kaatje en David gaan over echtscheiding, vooroordelen, polarisatie, uitsluiting, groepsvorming, de angst voor 'anders zijn', over kwetsbaarheid, ontmoeting en verbinding. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Stichting Chris en Voorkom

Met 'Chris, wat er ook is!' bieden wij kinderen en jongeren een anoniem luisterend oor via chat, mail & telefoon; weerbaarheids- en leefstijlprogramma's op scholen, en deskundigheidsbevordering aan leerkrachten en jeugdzorgprofessionals. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.





Overige activiteiten: andere manieren waarop de school aandacht besteedt aan het thema

Boksend Opvoeden

Boksen, populair onder jongeren, kent duidelijke gedragsregels. Door oefeningen met gronden en ademhaling leren de leerlingen rust en focus te ervaren en bewust te worden van gevoelens en gedachten. Het reflecteren op de boksspellen maakt (gedeelde) ervaringen bespreekbaar.

Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Kikid Sterrenstof

Digitaal leerplatform met levenslessen, wat klassikaal kan worden gegeven met een digibord, over thema's zoals: mentale gezondheid, relaties & seksualiteit, pesten & social media, geld & geluk, alcohol & drugs en meer. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Injebol

Een gratis en anoniem online platform voor jongeren van 16 tot 27 jaar die even vastlopen door bijvoorbeeld stress, twijfel of somberheid.

Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Week van de Mentale Gezondheid

Extra aandacht voor de mentale gezondheid met allerlei activiteiten rondom dit thema (in oktober). Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Week tegen pesten

In september vindt de week tegen pesten plaats. Tip: besteed in deze tijd extra aandacht aan dit onderwerp. Omdat het ook in de (landelijke) media aandacht krijgt is het onderwerp actueel en bekijft het meer. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.

