

# Positieve Gezondheid

in het mbo



EEN PRAKTIJKGERICHT ONDERZOEK MET VOORBEELDEN

# Positieve Gezondheid in het mbo

Marieke Fix, Britt van Bladel & Silvia Brouwer







## Colofon

Dit onderzoek werd gedaan in het kader van het project 'Positieve Gezondheid in de praktijk' gesubsidieerd door ZonMw. Looptijd van het project: 1-2-22 tot 1-2-24.

In dit project implementeren 6 ROC's het gedachtegoed van Positieve Gezondheid in het beroepsonderwijs. Voor dit project is onderwijsmateriaal ontwikkeld en onderzoek uitgevoerd.

Het onderwijsmateriaal is op te vragen via ROC Midden Nederland. Meer info bij Saskia Idink ([s.idink@rocmn.nl](mailto:s.idink@rocmn.nl) of [gezondstedelijklevens@rocmn.nl](mailto:gezondstedelijklevens@rocmn.nl)). Voor meer informatie over het onderzoek kun je contact zoeken met Marieke Fix ([mfix@landstede.nl](mailto:mfix@landstede.nl)) of Silvia Brouwer ([si.brouwer@alfa-college.nl](mailto:si.brouwer@alfa-college.nl)).

De volgende mensen werkten mee aan dit project:

Organisatie	Naam	Rol
ROC Midden Nederland	Saskia Idink	Projectleider
	Britt van Bladel	Docent-onderzoeker
	Marije Hendrix	Onderwijsontwikkelaar
	Bas van den Brand	Collegedirecteur - opdrachtgever - lid stuurgroep
Alfa-college	Silvia Brouwer	Practor
	Ivo van Hijum	Onderwijsontwikkelaar + docent-onderzoeker
	Simone van Leusden	Docent-onderzoeker
	Jaco van Gent	Regiodirecteur - lid stuurgroep
Graafschap College	Jordy van Dam	Docent-onderzoeker
	Hanneke Penterman	Kwartiermaker/onderwijsontwikkelaar
Koning Willem 1 College	Helmi van den Akker - van Zelst	Kwartiermaker/onderzoeker
	Aukje Kamphoven	Docent-onderzoeker
	Gerla van Vugt	Onderwijsontwikkelaar/onderzoeker
Landstede	Christel Wevers	Kwartiermaker
	Marieke Fix	Practor
	Judith Tjokrotaroeno-Schutte	Docent-onderzoeker
	Ailina v.d. Werfhorst-Verhoek	Docent-onderzoeker
	Rune Mondt	Onderwijsontwikkelaar



<b>ROC van Twente</b>	Lysbeth de Vries	Kwartiermaker/onderwijsontwikkelaar
	Ferran Plaggenborg	Onderwijsontwikkelaar
	Daan Maljers	Docent-onderzoeker
<b>iPH</b>	Cintha de Vaal	Adviseur
	Stephan Hermesen	Adviseur
	Miriam de Kleijn	Lid stuurgroep
	Marja van Vliet	Lid stuurgroep
<b>Jeroen Bosch Ziekenhuis</b>	Hanneke Langenberg	Lid stuurgroep
	Marco van Geffen	Lid stuurgroep
<b>MEE &amp; De Wering</b>	Rob Hartings	Lid stuurgroep
<b>Reinaerde</b>	Ella van Lingen	Lid stuurgroep
	Rene Gelens	Lid stuurgroep

Vormgeving door hollandse meesters ([www.hollandsemeesters.nl](http://www.hollandsemeesters.nl)).





# Inhoudsopgave

<b>Samenvatting</b>	<b>7</b>
<b>1. Aanleiding</b>	<b>8</b>
1.1 Beschrijving project	8
1.2 Theoretisch raamwerk	9
<b>2. Onderzoeksaanpak</b>	<b>12</b>
<b>3. Resultaten</b>	<b>14</b>
3.1 Alfa-College	14
3.2 Graafschap College	16
3.3 Koning Willem 1 College	18
3.4 Landstede MBO	21
3.5 ROC Midden Nederland	23
3.6 ROC van Twente	25
<b>4. Conclusies en aanbevelingen voor beleid en praktijk</b>	<b>28</b>
4.1 Implementatie en curriculaire vormen	28
4.2 Rol docent	29
4.3 Bewustwording studenten	29
4.4 Aanraders vanuit dit project	30
<b>5. Rich practices</b>	<b>32</b>
5.1 De Vitaliteitscampus/ practoraat Vitaliteit (Alfa College)	32
5.2 Check-It (Koning Willem I College)	33
5.4 Het practoraat Gezondheid, Sport & Bewegen (Landstede MBO)	35
5.5 Het (Mobiele) Vitaliteitslab (ROC Midden Nederland)	37
5.6 Gezond Studeren! (Graafschap College)	39
5.7 Het DOEboek (ROC van Twente)	40
<b>6. Referenties</b>	<b>42</b>





## Samenvatting

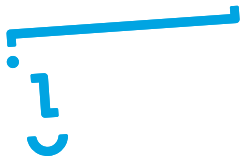
**Aanleiding:** De betekenis van gezondheid en perceptie op de eigen gezondheid zijn vandaag de dag aan verandering onderhevig. Er ligt veel nadruk op de autonome gezondheid, de eigen regie en zelf meebeslissen wanneer bij ziekte of een aandoening een behandeling nodig is. Als het om gezondheid gaat ligt er steeds meer nadruk op preventie en amplitie, met andere woorden een gezonde leefstijl, mentaal welzijn en vitaliteit. Machteld Huber (2011) heeft een breder concept geïntroduceerd, waarbij gezondheid wordt omschreven als: *“het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven”*. Dit concept is relevant voor mbo studenten om op een andere manier naar hun eigen gezondheid te kijken, maar ook hoe zij vanuit dit concept in hun toekomstig beroep met andere mensen werken. Daarom is er onderwijs ontwikkeld voor jongeren. Dit onderzoek richt zich op de vragen:

1. Hoe komt Positieve Gezondheid (PG) naar voren in het curriculum van ROC's?
  - a. Welke factoren werken faciliterend of belemmerend bij implementatie?
2. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de werkwijze en rol van de docent?
3. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid de bewustwording van studenten op hun eigen gezondheid en de gezondheid van de mensen waarmee zij werken?

**Onderzoeksaanpak:** Zes ROC's hebben geparticipeerd in dit onderzoek. Bij ieder ROC zijn meerdere opleidingen onderzocht (totaal 22 opleidingen). Aan de hand van het curriculaire spinnenweb van Van den Akker (2003) is bij de opleidingen is een documentenanalyse uitgevoerd om te kijken hoe Positieve Gezondheid in het onderwijs staat beschreven. Er zijn 38 docenten en 142 studenten via interviews en focusgroepen bevraagd op de verschijningsvormen van het

onderwijs, de werkwijze en de doorwerking van het onderwijs op de eigen gezondheid en gezondheid van mensen waarmee ze werken.

**Resultaat en conclusie:** Uit het onderzoek blijkt dat het belangrijk is om de beleidsmatige kant van de implementatie van het onderwijs meteen mee te nemen wanneer een opleidingen met Positieve Gezondheid gaan werken. Het gebruik van ambassadeurs onder managers of in de directie kan implementatie faciliteren. Het scholen van personeelsleden die willen werken vanuit het PG gedachtegoed lijkt van groot belang om studenten de toepassing goed te leren. Bij het ontwikkelen van onderwijs kan gebruik gemaakt worden van bestaand onderwijsmateriaal. Het onderwijsmateriaal wordt bij voorkeur ontwikkeld aan de hand van curriculaire modellen en de vertaling naar de praktijk is erg zinvol. Het onderwijs dient met een bepaalde frequentie terug te keren en niet eenmalig via een enkele workshop aangeboden te worden. Positieve Gezondheid in het onderwijs zorgt bij docenten voor een andere manier van vragen stellen waardoor zij breder en beter inzicht krijgen in het gedrag van studenten en hen beter kunnen helpen. Bij studenten geeft aandacht voor Positieve Gezondheid meer bewustwording op het eigen gedrag en een breder beeld van de eigen gezondheid. Dit leidt nog niet automatisch naar veranderingen in gedrag bij studenten.



# 1. Aanleiding

De betekenis van gezondheid en perceptie op de eigen gezondheid zijn vandaag de dag aan verandering onderhevig. Er ligt veel nadruk op de autonome gezondheid, de eigen regie en zelf meebeslissen wanneer bij ziekte of een aandoening een behandeling nodig is. De patiënt wordt steeds meer als 'mens' in een bepaalde 'context' gezien met aspecten van het leven waarbij de eigen wensen, percepties en behoeften centraal staan. Daarnaast is er steeds meer nadruk op preventie en amplitie als het gaat om gezondheid, met andere woorden een gezonde leefstijl, geestelijk welzijn en vitaliteit.

Het mbo leidt toekomstige professionals op die voor een grote uitdaging staan om zichzelf op een duurzame manier te begeven op de arbeidsmarkt. Daarnaast zijn er studenten die gaan werken voor de sectoren die betrekking hebben op de gezondheid van mensen. Denk bijvoorbeeld aan zorgpersoneel, professionals in de welzijnssectoren, het onderwijs en sport. Als maatschappelijke percepties op gezondheid veranderen, komen ook toekomstige mbo-professionals met nieuwe perspectieven en visies in aanraking op stage of werk. Dit kan ertoe leiden dat er ook andere vaardigheden en kennis gevraagd wordt, bijvoorbeeld doordat gezondheid en bewegen een groter onderdeel wordt van het dagelijkse werk van een zorgmedewerker. Of doordat in de fitnessschool de coaching op gezondheid steeds belangrijker wordt.

Een andere belangrijke verschuiving is dat steeds meer nut en noodzaak wordt toegekend aan het interprofessionele werken. De zogenaamde 'T-shape' professional. De verticale poot staat voor de bekwaamheid in het eigen vakgebied en de horizontale voor de samenwerking met andere professies. Kortom, een mbo-professional moet over de grenzen van zijn eigen beroep heen leren kijken en samen met anderen het werk in de praktijk uitvoeren. Het onderwijs op het mbo kent op dit moment nog een sterke verzuiling waarbij

een opleiding studenten opleidt voor de eigen kwalificaties en keuzedelen. Samenwerking en over de grenzen van de opleidingen heen kijken is in het mbo nog geen gemeengoed. Echte 'T-shape' mbo-opleidingen zijn nog zeldzaam.

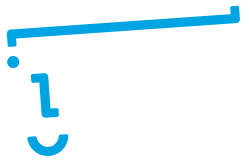
Bovenstaande ontwikkelingen zijn de aanleiding geweest om in het mbo onderwijs te ontwikkelen, te implementeren en te onderzoeken gericht op Positieve Gezondheid.

## 1.1 Beschrijving project

Dit onderzoek maakt onderdeel uit van het project 'Positieve Gezondheid in de praktijk' dat Positieve Gezondheid wil implementeren in het mbo. Binnen dit project is onderwijsmateriaal ontwikkeld geschikt voor onder andere het mbo. Het doel van dit onderzoek is om meer inzicht te krijgen in de invloed die de implementatie van het concept Positieve Gezondheid in het mbo heeft. Het richt zich onder andere op de bewustwording van studenten op hun eigen gezondheid en wat de rol van de docent hierbij is.

Er zijn drie vragen centraal gesteld.

1. Hoe komt Positieve Gezondheid naar voren in het curriculum van ROC's?
2. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de werkwijze en rol van de docent?
3. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid de bewustwording van studenten op hun eigen gezondheid en de gezondheid van de mensen waarmee zij werken?

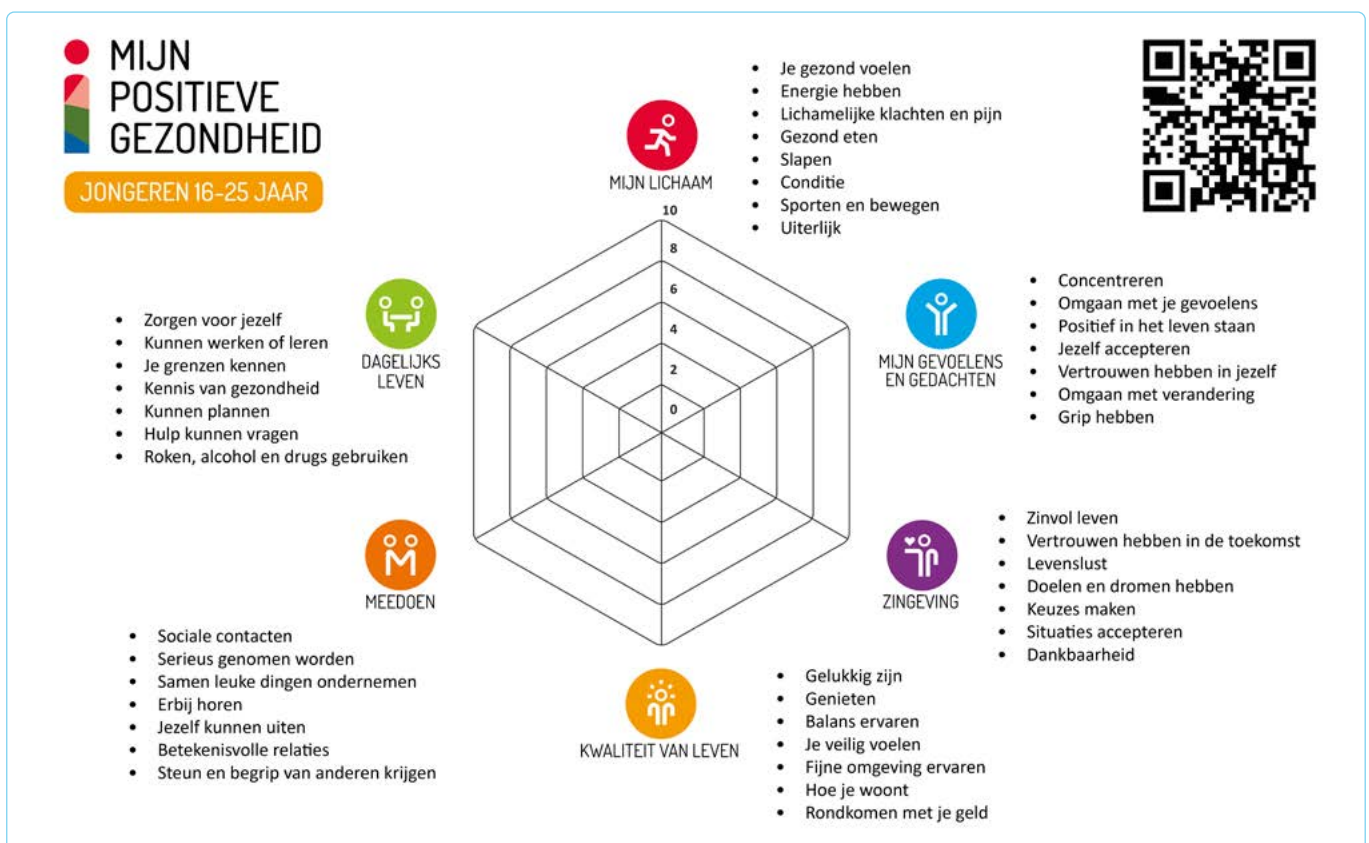


## 1.2 Theoretisch raamwerk

Afgaand op de (oude) definitie van de WHO (1948) is bijna niemand gezond. Gezondheid wordt daar gedefinieerd als een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet louter het ontbreken van ziekte. De definitie was misschien bruikbaar in de tijden van de bestrijding van infectieziekten, maar is minder bruikbaar in de huidige tijd waarin veel aandacht is voor gezondheid gerelateerd aan welvaartsziekten, chronische aandoeningen, kanker en ook aan sociaal maatschappelijke vraagstukken die zich uiten in psychisch lijden zoals eenzaamheid of depressie. Gezondheid wordt daarmee sterk verbonden aan preventie en gezondheidsbevordering.

Machteld Huber heeft een breder concept geïntroduceerd, waarbij gezondheid wordt omschreven als: “het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven” (Huber, 2011). Dit concept is uitgewerkt in een bruikbaar model met zes dimensies of leefgebieden: 1) mijn lichaam; 2) mijn gevoelens en gedachten; 3) zingeving; 4) kwaliteit van leven; 5) meedoen; en 6) dagelijks leven. Deze dimensies laten zien dat gezondheid een breed begrip is en dat gepercipieerde gezondheid per mens kan verschillen (zie Figuur 1).

Figuur 1. ‘Spinnenweb’ met de hoofddimensies van de jongerentool (bron: [IPH.nl/jongerentool-mijn-positieve-gezondheid](https://www.iph.nl/jongerentool-mijn-positieve-gezondheid)).





Het vermogen om eigen regie te voeren op je gezondheid hangt sterk samen met je veerkracht en de manier waarop je betekenis geeft aan je leven. Met andere woorden hoe ga je om met mogelijke belemmeringen of uitdagingen en in hoeverre ben je in staat hierop adequaat te reageren. Antonovsky (1993) beschreef drie eigenschappen die positief bijdragen aan het ervaren van Positieve Gezondheid die hij de ‘Sense of Coherence’ noemde:

1. Het begrijpen van je eigen situatie.
2. Het gevoel hebben iets aan de situatie te kunnen doen.
3. Het ervaren van betekenis in het leven.

In dit onderzoek vragen we studenten naar mogelijke veranderingen in hun bewustwording door Positieve Gezondheid. We gebruiken de ‘Sense of Coherence’ om de term bewustwording te operationaliseren.

## Curriculumontwikkeling

Eén van de speerpunten van dit project is implementatie van het concept Positieve Gezondheid in het curriculum van het mbo. Dat kan op verschillende manieren, o.a. door aan te haken bij bestaande kwalificaties zoals vitaal burgerschap of loopbaancoaching. Een andere optie is het ontwikkelen van nieuwe curriculumonderdelen zoals een keuzedeel. Om in kaart te brengen wat de opbrengsten zijn ten aanzien van bewustwording bij studenten (onderzoeksvraag 2) moet ook de curriculumontwikkeling en uitvoering in kaart gebracht worden (onderzoeksvraag 1 en 3), zodat duidelijk is welk curriculum de scholen hebben geïmplementeerd om bewustwording te vergroten.

Een curriculum kent verschillende verschijningsvormen (Thijs & van den Akker, 2009). Ten eerste het beoogde curriculum zoals dat door docenten bedacht en opgeschreven is. Ten tweede het uitgevoerde curriculum zoals dat door docenten geïnterpreteerd wordt en door hen in de praktijk vorm krijgt. Ten derde het bereikte curriculum, namelijk zoals dat door studenten ervaren wordt en wat ze ervan geleerd hebben (zie Tabel 1). Tussen deze verschijningsvormen kunnen verschillen ontstaan, omdat een curriculum vertaald moet worden van papier naar de praktijk door docenten voor studenten. Zo kan er verschil zijn in de manier waarop docenten het curriculum vertalen naar de praktijk, bijvoorbeeld gestuurd door mogelijkheden in de context (tijd, gebouw, beschikbare financiën) of door hun eigen expertise. Daarnaast ervaren studenten curricula ook verschillend, bijvoorbeeld door verschillen in interesse, kennis en ervaring met het onderwerp of persoonlijke omstandigheden.

Tabel 1. Curriculaire verschijningsvormen (Thijs & van den Akker, 2009).

Drievoudige onderscheid	Uitgesplitst in 6 vormen
Beoogd	Denkbeeldig
	Uitgeschreven
Uitgevoerd	Geïnterpreteerd
	In actie
Bereikt	Ervaren
	Geleerd





Om het curriculum in deze verschijningsvormen te onderzoeken maken we gebruik van opnieuw een spinnenweb (van den Akker, 2003). Dit curriculaire spinnenweb geeft inzicht in aspecten die een rol spelen in het ontwikkelen van een nieuw curriculum of doorontwikkeling van een bestaand curriculum (zie Figuur 2). Elke draad staat in verbinding met het centrale doel: de visie. In dit geval zal de visie van curriculumontwikkeling een relatie hebben met het concept Positieve Gezondheid, maar dit kan in de praktijk per school verschillend geoperationaliseerd zijn of er kunnen wellicht andere woorden aan gekoppeld zijn zoals vitaal burgerschap of veerkracht.

Figuur 2. Curriculaire spinnenweb (bron: [www.slo.nl](http://www.slo.nl)).





## 2. Onderzoeksaanpak

Aan dit praktijkonderzoek deden zes ROC's mee: Alfa-College, Landstede MBO, Graafschap College, Koning Willem 1 College, ROC van Twente en ROC Midden Nederland. Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen werd een docent-onderzoeker op elke school aangesteld. Deze docent-onderzoeker verzamelde data

bij 2-4 verschillende opleidingen (zie tabel 2). De keuze van de opleidingen lag bij de school, voorwaarde was dat de opleiding op enige wijze aandacht besteedt aan PG. In totaal namen 38 docenten en 142 studenten deel aan de interviews, zie tabel 2 voor een overzicht per ROC.

Tabel 2. Onderzoekcontexten per ROC

Naam ROC	Opleidingen	Studenten	Docenten
ROC van Twente	Sociaal Werk	25	6
	Sport, Bewegen en Gezondheid		
	Pedagogisch Werk		
	Tandarts-, apothekers- en doktersassistent		
Graafschap College	Gezondheid Sport en Bewegen	25	5
	Verzorgende IG		
Landstede MBO	Gezondheid Sport en Bewegen	21	8
	Pedagogisch werk		
	Verpleegkunde		
	Social Work		
ROC MiddenNederland	Verpleging	35	10
	Maatschappelijke Zorg		
	Sport & Bewegen		
	Social Work		
Alfa-College	Schoonheidsspecialist	28	6
	Verzorgende en Verpleegkunde (leerpad praktijk)		
	Verzorgende en Verpleegkunde (theoretische leerweg)		
	Verzorgende IG		
	Verpleegkunde		
	Interculturele opvoedcoach		
Koning Willem 1 College	Verpleegkunde	8	3
	Apothekersassistent		



## Dataverzameling

Dataverzameling gebeurde op elke afzonderlijke school. Om een antwoord te vinden op de onderzoeksvragen is data verzameld door:

1. Documentenonderzoek;
2. Semigestructureerde interviews met docenten;
3. Focusgroepgesprekken met studenten.

Inhoudelijk zijn de volgende thema's bevroegd: het curriculaire spinnenweb (o.a. leerinhoud, leerdoelen, leeractiviteiten, groeperingsvormen, rol docent) en de 'sense of coherence' (begrijpen, ervaren, betekenis verlenen).

Voor de focusgroepgesprekken met de studenten is gebruik gemaakt van inspiratiekaarten om het inhoudelijke gesprek op gang te brengen. Alle participanten tekenende voorafgaand een toestemmingsformulier.

## Data-analyse

De interviews zijn opgenomen, verbatim uitgewerkt en geanonimiseerd. Daarna is de opname verwijderd. De data is geanalyseerd aan de hand van een deductief analyse kader aan de hand van de volgende stappen:

1. Elk interview is samengevat op de thema's van het spinnenweb (o.a. leerinhoud, leerdoelen, leeractiviteiten, groeperingsvormen, rol docent) en de thema's van 'sense of coherence' (begrijpen, ervaren, betekenis verlenen).
2. Elke docent-onderzoeker bespreekt na het dataverzamelmoment zijn of haar samenvattingen met de onderwijsontwikkelaar uit zijn/haar school (validering).
3. Na de laatste dataverzameling worden alle samenvattingen van de school naast elkaar gelegd voor elke participantengroep. Uit deze samenvattingen worden door een onafhankelijke onderzoeker de resultaten beschreven op basis van de onderzoeksvragen.
4. Tenslotte vindt een membercheck plaats waarbij de beschreven resultaten ter beoordeling wordt voorgelegd aan de docent-onderzoeker (betrouwbaarheid).





## 3. Resultaten

De resultaten van het onderzoek worden per ROC gepresenteerd aan de hand van de drie deelvragen.

### 3.1 Alfa-College

#### 1. Hoe komt Positieve Gezondheid naar voren in het curriculum van ROC's?

Binnen de onderzochte opleidingen van het Alfa-college wordt Positieve Gezondheid op verschillende manieren weggezet in het onderwijs, bijvoorbeeld in SLB-lessen, coachlessen, burgerschap of als onderdeel van een themadag of lessen over vitaliteit en gezondheid. En in het keuzedeel Positieve Gezondheid in de praktijk (i.c.m. het keuzedeel Gezonde Leefstijl). Het is niet overal verankerd in de opleiding. Waar de ene opleiding het gedachtegoed heeft vertaald naar leereenheden en werkprocessen, is het bij de andere opleiding nog niet opgenomen in lesplannen of in het curriculum. Een docent geeft aan: *“Als ik kijk naar draagvlak, nut en urgentie dan is die aanwezig, maar als ik kijk naar de dagelijks gang van zaken, zijn er toch altijd andere dingen belangrijker”*.

De leerinhoud, -doelen, en -activiteiten variëren per opleiding, afhankelijk van de frequentie en het Positieve Gezondheid-onderwijsaanbod. De frequentie varieert van één les binnen een opleiding tot een langere lessenreeks. Een student schoonheidsspecialist geeft aan: *“Dan dat je er snel even een lesje aan besteedt en dat was het”*. Bij enkele opleidingen is het volledig verankerd in de opleiding. Bij de opleidingen waarbij het eenmalig is aangeboden wordt het accent gelegd op het kennismaken met PG, de oorsprong en het spinnenweb, inclusief het invullen en hierop reflecteren. Ook wordt soms de focus gelegd op het leren over wat een gezonde leefstijl is met kennis over slapen, voeding, bewegen, etc. Bij de opleidingen waarbij het meerdere malen tijdens de opleiding aan bod komt, wordt het gekoppeld aan (leefstijl)thema's en wordt de koppeling met het beroep gemaakt. Daarbij komt de focus meer te liggen op beroeps casuïstiek en gespreksvoering. Daarnaast leren enkele studenten over hun rol in samenwerking

met andere professies. Het gebruik van bronnen en materialen is zeer divers bij de onderzochte opleidingen. Er wordt gebruik gemaakt van zelfontwikkelde materialen maar ook van externe materialen. Lessen worden ondersteund door o.a. PowerPoints, filmpjes en literatuur. Er zijn gerichte opdrachten en werkvormen te vinden die gericht zijn op de eigen gezondheid. Werkvormen worden bijvoorbeeld gedaan aan de hand van inspiratiekaarten, het spinnenweb, het actiewiel of actieve spellen. Enkele studenten krijgen les over PG op hun stagelocatie. Met name in het keuzedeel speelt het werkveld een belangrijke rol. Echter, in de praktijk wordt door zowel docenten als studenten opgemerkt dat het werkveld niet altijd al zo ver is. Waar toetsing plaatsvindt wordt dit gedaan door mensen met expertise van PG. Om een onderdeel of vak af te sluiten worden studenten bijvoorbeeld beoordeeld aan de hand van een rollenspel met een trainingsacteur op basis van een levensechte casus beoordeeld. Echter, niet overal vindt toetsing plaats.

Tabel 3. Voorbeelden van leeractiviteiten bij het Alfa-college

- Invullen spinnenweb
- Reflecteren op uitkomsten van het spinnenweb
- Inspiratielessen in combinatie met gezonde leefstijl
- Gespreksvoering
- Casuïstiek
- Vitaliteitsweek
- Lessen aan de hand van normen in waarden op gebied van gezondheid in andere culturen
- Kennisoverdracht via presentaties over PG
- Praktijkopdrachten voor stage behorend bij lessen

Volgens zowel docenten als studenten is PG belangrijk en goed toepasbaar. Zo geeft het meer inzicht in de (eigen) gezondheid, zet het aan tot nadenken en leidt



het tot meer bewustwording van eigen regie. Volgens hen is aandacht voor (positieve) gezondheid belangrijk in iedere opleiding en zou dit een vaste plek moeten krijgen in het kader van duurzame inzetbaarheid en de toenemende mentale problematiek onder jongeren. Het nut en de urgentie wordt in eerste instantie gezien. Echter, in werkelijkheid is het niet altijd prioriteit door andere onderwijszaken. Er zijn dan ook een aantal factoren naar voren gekomen die belangrijk zijn in de implementatie van PG in de onderwijspraktijk. Studenten geven aan dat het onderling vertrouwen in een klas van belang is: *“Als je een klas hebt waar de onderlinge verhouding echt heel slecht is, dan ga je dit niet vertellen”*.

## **2. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de werkwijze en rol van de docent?**

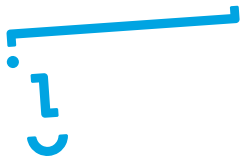
PG werd bij de onderzochte opleidingen gegeven door ‘ingevlogen’ collega’s met expertise, een vaste docent of door studenten. Uit de interviews blijkt dat de docent een belangrijke rol heeft in het overbrengen van PG. Een docent geeft aan: *“Ik ben ervan overtuigd dat dat begint bij medewerkers en van daaruit richting studenten.”* Over de expliciete rol en werkwijze van de docent is echter niets vastgelegd in de (opleidings)documenten. Volgens zowel studenten als docenten fungeert de docent als een soort voorbeeldfunctie. Volgens de studenten is het bijvoorbeeld belangrijk om te merken dat de docent PG ook belangrijk vindt. De docent enthousiasmeert studenten voor het onderwerp, maar deelt ook eigen persoonlijke ervaringen. Daarnaast heeft de docent meer een begeleidende rol en springt hij of zij bij waar nodig. Studenten vinden een kleine en veilige setting in de klas belangrijk. Vertrouwen in de groep is een voorwaarde om met elkaar in gesprek te gaan. Volgens de docenten is het hun rol om een situatie te creëren om met studenten in gesprek te gaan, bijvoorbeeld door middel van doorvragen. Op deze manier kunnen docenten de studenten op weg helpen om een eerste stap te zetten. Ook is er volgens de docenten een rol voor hen weggelegd om Positieve Gezondheid te vertalen naar het onderwijs en naar het werkveld.

## **3. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de bewustwording van studenten op hun eigen gezondheid en de gezondheid van de mensen waarmee zij werken?**

De mate van bewustwording en inzicht in gezondheid hangt af van de frequentie waarmee studenten in aanraking zijn gekomen met PG en het onderwijsaanbod. Ook maak het uit hoe een docent het onderwijs doceert merkt een student op: *“Kijk als het leuk wordt gegeven dan is mijn interesse er ook bij”*. Uit de interviews is gebleken dat onderwijs volgen over PG bijdraagt aan meer kennis over gezondheid. Het geeft bijvoorbeeld meer inzicht in welke aspecten de gezondheid kunnen beïnvloeden en hoe de dimensies van PG invloed hebben op elkaar. Daarnaast geeft het de studenten meer inzicht in hun eigen gezondheidssituatie of die van een ander. Het overzicht van de zes dimensies en het reflecteren op het ingevulde spinnenweb helpen daarbij. Studenten geven aan met Positieve Gezondheid meer stil te staan bij zichzelf en leren reflecteren op hun eigen gezondheid. Het zet aan tot nadenken over bijvoorbeeld zingeving en wat studenten zelf nodig hebben.

Ook blijkt uit de interviews dat aandacht voor PG in het onderwijs kan bijdragen aan toenemende bewustwording van eigen invloed op de gezondheid. Enkele studenten geven aan meer inzicht te hebben in wat zij zelf kunnen doen en hebben geleerd hoe je kleine stappen kunt zetten. Ook hebben studenten geleerd om anderen daarvan bewust te maken door middel van doorvragen en door anderen zelf na te laten denken. Bovendien zijn enkele studenten anders naar de zorgvrager gaan kijken, naar de persoon achter het ziektebeeld. Een student merkt op: *“Ik merk dat aan kleine dingen dat sommige bewoners heel erg baat hebben bij gewoon een gesprekje. Dat laat zien dat je wel om ze geeft”*. De docenten beamen de potentie van PG om meer eigen regie te pakken op gezondheid. Echter merken zij op dat studenten het soms lastig vinden naar het eigen aandeel in de gezondheid te kijken en is het belangrijk om ze daar nog meer bewust van te maken. Daarnaast merken zij dat studenten PG soms nog los zien van hun beroep.





## 3.2 Graafschap College

### 1. Hoe komt Positieve Gezondheid naar voren in het curriculum van ROC's?

Uit de gesprekken bij het Graafschap wordt duidelijk dat men overtuigd is van de meerwaarde die het concept van Positieve Gezondheid kan hebben in het ROC: *“Positieve gezondheid is eigenlijk een kapstok, de paraplu, waaraan je op dit moment op het beleid van vitaliteit zou moeten ophangen”.*

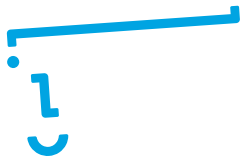
Die kapstok is tot dusver nog niet geborgd in ROC-breed beleid, opleidingsplannen of (strategische) visie. Op de werkvloer zien docenten de kansen om het gedachtegoed naast de sector zorg, welzijn en sport op meer plekken in het ROC te implementeren in het onderwijs voor studenten. Veel schoolleiders staan er persoonlijk wel achter, maar het is daarmee nog niet in het onderwijs ingebed. Het zou een vaste plek moeten krijgen in lessen en dat is nog niet op alle plekken het geval.

Daarbij is het keuzedeel op dit moment een goed voorbeeld van een curriculum(deel) waarbij van begin tot eind is nagedacht over de implementatie van PG. Op andere plaatsen is dit nog afhankelijk van de persoonlijke ambitie en interesse van docenten bijvoorbeeld bij de opleiding Leefstijlcoach. Er is (nog) geen rode draad in de opleidingen ROC breed.

Bij het Graafschap College worden verschillende leeractiviteiten aangeboden over PG, zie tabel 4. Op het Graafschap College worden diverse materialen gebruikt o.a. een groot vloerkleed, een bordspel, openbare bronnen zoals documentaires en filmmateriaal van het internet en materialen die ontwikkeld zijn door iPH. Een docent noemt ook de materialen die op de gedeelde werkomgeving worden geplaatst en waar mogelijkheden zijn om met anderen materialen te delen. Iemand merkt op: *“Eigenlijk alle bronnen die we gebruiken zijn terug te herleiden naar de ontwikkelde lessen voor het keuzedeel Positieve Gezondheid”.* Hiermee verwijst deze docent naar de onderwijsmaterialen die zijn ontwikkeld in dit project. Het leren over PG gebeurt, zoals blijkt uit dit onderzoek, voor een groot deel op school, maar kan ook in de stages een plek krijgen zoals bij de opleiding Verzorging. Studenten geven ook aan dat er op sommige plaatsen in de stage inderdaad aandacht is voor PG. Een enkel voorbeeld dat genoemd wordt, geeft aan dat PG ook geïntegreerd kan worden in bestaande lesmodules, zoals gedragsverandering bij Loopbaan en Burgerschap op het Graafschap College. Studenten vertellen vanuit hun ervaringen dat het bij de opleidingen (buiten het keuzedeel) wel vaak ‘blijft hangen’ bij het invullen van het spinnenweb, iets wat ze overigens wel leuk vinden om te doen.

Tabel 4. Voorbeelden van leeractiviteiten bij het Graafschap College

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>→ Kennisverwerving door middel van uitleg en opdrachten</li><li>→ Uitleggen van benodigde vaardigheden</li><li>→ Oefenen</li><li>→ Interactieve werkvormen gericht op de verschillende dimensies van PG</li><li>→ Werkvormen gericht op gesprekstechnieken</li><li>→ Leren gebruiken en oefenen met de gesprekstool (spinnenweb)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>→ Reflectie op de eigen gezondheid met het spinnenweb</li><li>→ Bestuderen van beeldmateriaal waarin Positieve Gezondheid wordt uitgelegd</li><li>→ Ervaringsopdrachten</li><li>→ Opdrachten gekoppeld aan Loopbaan en Burgerschap</li><li>→ Koppeling met andere concepten o.a. over gedragsverandering door opdrachten</li></ul> |
|--|--|



## 2. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de werkwijze en rol van de docent?

Bij het Graafschap College zijn er ten aanzien van het concept diverse medewerkers betrokken. Dit zijn in principe allemaal ‘normale’ docenten, maar enkelen hebben PG als interesse of zien de mogelijkheden van dit concept. Zij worden ‘ijverige’ docenten genoemd. Hieruit blijkt dat deze docenten meer uit eigen initiatief en passie bezig zijn om het concept te implementeren of zich te scholen en niet zozeer als gevolg van visie of beleid van de school.

Er worden twee mensen genoemd die wel een specifieke opdracht hebben gekregen als het gaat om Positieve Gezondheid. Zij zijn kwartiermaker en vitaliteitsadviseur en hebben een specifieke opdracht in de stimulering van (positieve) gezondheid. Zij worden in deze rol ook gefaciliteerd in tijd.

Daarnaast zijn er docenten met specifieke expertise en geschoold als trainer Positieve Gezondheid. Deze docenten kunnen bijdragen aan het scholen van hun collega's. Men ziet het scholen van docenten als een belangrijk thema om het concept verder te krijgen. Eén docent verwoordt treffend het effect van de scholing in de eigen lesgeefpraktijk: *“Wat je daarna merkt, je moet het in de praktijk toepassen, continu. Je moet eigenlijk heel tijd mee bezig zijn om het gedachtegoed eigenlijk te kunnen begrijpen en te kunnen snappen en ik kom nog steeds achter bepaalde dingen”*. Studenten vullen hierop aan dat zij het idee hebben dat er enkele specialisten zijn, maar dat niet elke docent ‘verstand’ heeft van PG.

De doorwerking is ook breder dan alleen de professie, ook voor de docent geeft PG een breder algeheel beeld van wat gezondheid is. Docenten geven aan dat zij ook het gevoel hebben om studenten een waardevol concept mee te geven voor hun eigen leven. Een van de belangrijkste aspecten is dat docenten niet structureel tijd en prioriteit ervaren om het concept verder te brengen.

## 3. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de bewustwording van studenten op hun eigen gezondheid en de gezondheid van de mensen waarmee zij werken?

Studenten kunnen door het concept van PG meer inzicht krijgen in de eigen gezondheid en leren om hier meer regie op te nemen. Eén van de zaken die naar voren komt in de gesprekken met docenten is dat tijdens de leeractiviteiten de samenhang tussen verschillende aspecten van gezondheid sterk naar voren kan komen: *“.. dat je ook krachtiger worden op andere gebieden en dat heb ik met name vanuit een spinnenwebmodel heel erg naar voren zien komen”*. Die samenhang zien de studenten ook Het spinnenweb kan daarin inzicht geven en het geeft ook de mogelijkheid dat ze zich meer open stellen tijdens een gesprek over hun eigen PG. Studenten geven aan dat wanneer je er specifiek even bij stilstaat je toch tot nieuwe inzichten komt en dat je soms een blinde vlek hebt. Iemand illustreert: *“Als je daarmee bezig gaat, dan ben je misschien meer bewust van, ja, van dat je sommige dingen toch kan verbeteren, terwijl je dat eigenlijk nooit doorhad”*.

Het is, volgens de participanten, nodig om meer kennis te krijgen over het concept en te bespreken dat gezondheid meer is dan alleen het fysieke aspect en dat beamen ook de studenten. Ze geven daarbij aan dat aandacht voor het ‘mentale gestel’ belangrijk is. Een belangrijk punt van aandacht dat studenten én docenten noemen is de continuering van het concept in de lessen. Een student vertelt: *“Het is een tijdje geleden dat we voor onszelf een spinnenweb in moesten vullen, we hebben het alleen nooit meer nabesproken”*. Dit typeert een constatering die in alle gesprekken binnen het Graafschap College doorklinkt: docenten en studenten zien de kansen van Positieve Gezondheid voor het onderwijs en het is de volgende stap om het concept Positieve Gezondheid structureel te borgen in de curricula zodat studenten meer grip en eigenaarschap zullen gaan ervaren op hun Positieve Gezondheid en op eventuele gewenste veranderingen.





## 3.3 Koning Willem 1 College

### 1. Hoe komt Positieve Gezondheid naar voren in het curriculum van ROC's

Bij het Koning Willem I College is Positieve Gezondheid nog niet geïntegreerd en verankerd in het onderwijs. Afgaande op het onderzoek wordt het nu aangeboden in een aparte beroepsmodule in het eerste leerjaar van Verpleegkunde (VP) en als keuzedeel in het tweede leerjaar van Assistenten in de Gezondheidszorg (AG). Wel is er overlap met andere modules en vakken en is Positieve Gezondheid in algemene zin wel verweven in het onderwijs zonder dat daarbij het begrip expliciet genoemd wordt. De studenten van het keuzedeel krijgen enkel online onderwijs en die van de beroepsmodule fysiek in een klassikale omgeving. Docenten ervaren het als negatief dat de studenten enkel online onderwijs volgen: *“Je kunt de theorie wel bestuderen, maar er is gewoon ondersteuning nodig bij het begrijpen van het gedachtegoed en het voeren van de gesprekken. Ook vinden studenten het fijn om van elkaar te leren”*.

De studenten doorlopen de lesstof zelfstandig en ook zichzelf gaven aan dat ze bijvoorbeeld graag meer zouden samenwerken met anderen om van elkaar te leren en het andere gesprek te oefenen. De fysieke lessen waren daarentegen juist actief waarbij studenten aan de slag gaan met een diversiteit aan werkvormen (zie tabel 5), meer dan bij het online onderwijs. Ook werken zij meer in kleine samengestelde groepjes. De leerinhoud gaat over ontwikkelen van kennis rondom het gedachtegoed, zoals de blue zones, het spinnenweb en de zes dimensies en aanpalende thema's. Studenten vinden onderwerpen als eigen regie, veerkracht en het andere gesprek moeilijk. Er is niet altijd gedocumenteerd waartoe studenten leren. Volgens zowel docenten als studenten is het doel om breder naar je eigen gezondheid te leren kijken. Docenten benoemen daarbij ook nog de toepassing op de zorgvrager. Er worden diverse interne en externe (digitale) bronnen en materialen gebruikt, zoals materialen van het iPH, de Gezonde School, apps (bijvoorbeeld in de GGD appstore), YouTube filmpjes, PowerPoints, spellen en publicaties. Echter, uit de

interviews blijkt dat hier nog te weinig gebruik van wordt gemaakt. Ook zijn er nog geen voorbeelden van materialen die ingezet kunnen worden bij zorgvragers. De toetsing vindt zowel formatief (door middel van het voeren van een gesprek en het maken van een gespreksverslag) als summatief plaats (door middel van een eigen geconstrueerd examen). Volgens de docenten is de afronding echter nu nog te mager: *“De inbedding heeft meer tijd nodig en het mag op meer plaatsen in het onderwijs terug komen. Het is geen kunstje. Het is een klus voor studenten om het gedachtegoed eigen te maken als het in de praktijk niet gezien wordt”*.

Uit de interviews blijkt dat zowel docenten als studenten PG van belang vinden. Studenten vinden het belangrijk om aandacht te hebben voor welbevinden (zeker na corona) en volgens de docenten past het goed bij de beroepsgroepen. Dit wordt echter niet door alle studenten zo ervaren. Volgens VP studenten past de visie van PG niet altijd bij hun beroep omdat je als Verpleegkundige ook vaak moet adviseren over gedragsverandering, bijvoorbeeld stoppen met roken, meer bewegen en vezelrijk eten. Een student illustreert de spanning die dan ontstaat: *“Maar ja, als zij zelf zegt van prima zo dan moet je eigenlijk niet zoveel doen. Dat zal voor ons als verpleegkundige nog wel een hele lastige zijn.”*

Ook is de ervaring nu dat er nog onvoldoende draagvlak is binnen het ROC. Hoewel in het HR beleid wel een duidelijke verwijzing is naar PG, is het gedachtegoed (of aanverwante termen) niet opgenomen in de visie op leren van het KWIC of in de visie van de onderzochte opleidingen. Er zijn wel initiatieven die gelinkt kunnen worden met PG, maar niet expliciet zo benoemd worden. Ook in het werkveld is er nog onvoldoende draagvlak. Positieve Gezondheid speelt nog niet overal een rol in de praktijk of bij stage-instellingen, waardoor de student het niet kan herkennen en oefenen in de praktijk. Studenten geven aan het fijn te vinden als op hun stageplaatsen Positieve Gezondheid meer benoemd wordt. Soms wordt er wel gewerkt via het gedachtegoed, maar wordt het niet direct zo genoemd. Ook docenten geven aan meer met de praktijk samen te willen werken.





Tabel 5. Voorbeelden van leeractiviteiten Koning Willem I College

- Theorie en (digitale) bronnen bestuderen
- Verwerkingsopdrachten
- Gesprekken oefenen
- Klas gesprekken
- Bewustwordingsoefeningen
- Gastlessen
- Spel van AVANS spelen
- Actieve werkvormen met een opdracht
- Vlogs
- Interviews afnemen
- Challenges

## 2. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de werkwijze en rol van de docent?

In de onderzochte (opleidings)documenten is niet expliciet beschreven hoe de werkwijze en rol van de docent is ten aanzien van PG. Ook in docentenhandleidingen wordt geen concrete visie gegeven op PG. De docenten zien echter wel een belangrijke rol voor hen weggelegd. Zij vinden het van belang om studenten te begeleiden om het gedachtegoed eigen te maken. Volgens hen vraagt het om een wezenlijke verandering in de kijk op jezelf en op zorgvragers. Ook vinden zij het van belang dat studenten van elkaar kunnen leren. Afgaande op de interviews is de rol van de docent bij het onlineonderwijs beperkt, namelijk het verzorgen van een aantal theorielessen. Bij het fysieke onderwijs is de docent meer een coach. Daar zien docenten een verandering in hun rol; van traditionele kennisoverdracht naar meer begeleiden en coachen.

De docenten zien hierin samenhang met het gedachtegoed van PG. Iemand illustreert: "Ik geef bij vragen van studenten ook niet direct een advies, maar stel open vragen en help ze op een andere manier op weg. Ik benoem ook iedere keer dat niet iets goed of fout is en dat iedereen het op zijn eigen manier mag doen".

Echter, dit blijkt anders uit te pakken als je kijkt naar het hoe en wat van het leermateriaal. In de documentenstudie is niet aan de werkvormen te zien dat er een verandering is. Docenten hebben op papier een coachende rol. Bij Verpleegkunde wordt onderwijs verzorgd, maar er is niet echt een andere vorm dan in reguliere modules. De studenten zien geen verschillen met de rol die ze al kennen van andere docenten. Daarnaast benoemen docenten dat het van belang is om de basistraining Positieve Gezondheid te volgen. Ook is het van belang om ambassadeurs te hebben binnen diverse afdelingen en diensten die met elkaar optrekken. De docenten zien ook een rol voor zichzelf om het gedachtegoed meer uit te gaan dragen en collega's daarin mee te nemen.

## 3. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de bewustwording van studenten op hun eigen gezondheid en de gezondheid van de mensen waarmee zij werken?

Volgens de docenten is het belangrijk dat studenten het gedachtegoed goed begrijpen zodat ze de vertaling eerst naar hun eigen situatie kunnen maken en vervolgens naar die van de zorgvrager. Volgens hen mag het ook nog duidelijker worden wat de meerwaarde is van PG. Docenten zouden het mooi vinden als het draagvlak krijgt over alle modules heen, maar dat heeft een lange adem nodig. Het gaat niet alleen om het curriculum, maar ook om bijvoorbeeld de omgeving: hoe zien de lokalen eruit en, activeren wij daarmee gezond gedrag. Daarnaast is het volgens docenten van belang om te zoeken naar raakvlakken met andere onderwerpen, bijvoorbeeld zorgtechnologie. De studenten zijn praktisch ingesteld en dan wordt het makkelijker om de vertaalslag te maken.

De studenten geven aan meer geleerd te hebben over hun eigen gezondheid en zien dit als positief. Iemand illustreert: "Dat vind ik gewoon een positieve gezondheid. Als je overal de balans in hebt, gewoon tussen school, privé, sport, vrienden. Als je dat allemaal gewoon een beetje kunt is het al fijn." Over het gevoel zelf iets te kunnen veranderen aan hun gezondheidssituatie denken studenten wisselend.



Studenten geven aan dat ze niet echt bezig zijn met hun eigen gezondheid en wat veranderd kan worden: *“Als ik nou kijk, dan zou ik wel op deze manier doorgaan eigenlijk. Er is niet per se iets wat echt veranderd moet worden van mezelf ofzo. Dat hoeft ook eigenlijk niet, hè”.*

Maar ze geven ook aan dat de eerste kennismaking ertoe kan leiden dat ze er over na gaan denken. Enkele studenten denken dat sommige dingen vanzelf wel veranderen, bijvoorbeeld dat ze meer balans in hun leven krijgen als ze ouder worden.

### 3.4 Landstede MBO

#### 1. Hoe komt Positieve Gezondheid naar voren in het curriculum van ROC's?

Binnen Landstede komt Positieve Gezondheid voor, zij het niet overal. Er is een keuzedeel en het wordt geïntegreerd in het onderwijs bij Zorg, Welzijn en Sportberoepen. PG komt terug in verschillende vakken, zoals ontwikkelingspsychologie, ziektebeelden en gesprekstechnieken. PG in het curriculum bij Landstede richt zich op het versterken van de eigen regie van de student waardoor de student meer weerbaar kan worden. Het doel van PG in de curricula is het breder leren kijken naar gezondheid en onderwerpen uit taboesfeer halen en de eigen regie vergroten. Dit wordt gedaan door in het onderwijs kennis over PG over te dragen, het stimuleren van de eigen regie, het invullen en toepassen van het spinnenweb van PG en het oefenen van gesprekken. Hierbij is er aandacht voor alle

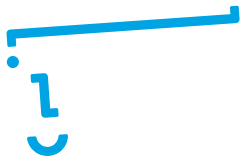
dimensies van PG en worden verbanden gelegd met de praktijk en wordt PG gekoppeld aan burgerschap. Hoewel PG op diverse plekken in het curriculum een plek heeft, ontbreekt een gemeenschappelijke 'PG taal' voor studenten en docenten. *“Het zou mooi zijn als andere coaches dit ook inzetten”* aldus één van de docenten.

Voorbeelden van leeractiviteiten worden opgesomd in tabel 6. PG komt voor in twee vormen, waarbij de ene vorm zich richt op het toepassen van PG op jezelf (de mbo-student) en de andere vorm richt zich op hoe PG toegepast kan worden in het toekomstige beroep. De samenhang tussen die twee verschijningsvormen wordt ook wel herkend door studenten: *“Dus uh het is ook goed jezelf te leren kennen daarin. Voel je je niet lekker in je vel dan neem je dat altijd mee naar je werk”.* De leeromgeving waarin PG wordt of kan worden toegepast lijkt vooral de BPV (beroepspraktijkvorming) waar samenwerking plaatsvindt met fysiotherapeuten, vrijwilligers, leefstijlcoaches, diëtisten, psychologen, vertrouwenspersonen en personal trainers. Positieve Gezondheid is niet zichtbaar of herkenbaar gekoppeld aan duidelijke leerdoelen waardoor de leeropbrengsten van Positieve Gezondheid nog weinig inzichtelijk zijn. Een student geeft ook aan: *“Ik mis meer diepgang in de lessen”.* In reguliere lessen vindt er nog geen toetsing plaats. De toetsing die er is, vindt plaats in de examenonderdelen van de keuzedelen. Ook passen de docenten / coaches op een enkele plek de gesprekstechnieken toe in het onderwijs richting de student.

Tabel 6. Voorbeelden van leeractiviteiten Landstede

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>➔ Het invullen van het Spinnenweb PG</li><li>➔ Reflecteren op het ingevulde web</li><li>➔ Met elkaar in gesprek gaan over het ingevulde spinnenweb</li><li>➔ Kennisoverdracht via presentaties over PG</li><li>➔ Uitvoeren van ervaringsopdrachten in aansluiting op de verschillende dimensies</li><li>➔ Bespreken van de verschillende dimensies naar aanleiding van opdrachten</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>➔ Challenges Opdrachten in samenhang burgerschapsthema's (financiën, fittest, rollenspellen, conflicthantering etc.)</li><li>➔ In gesprek met de doelgroep</li><li>➔ Ervaringsopdrachten in aansluiting op de verschillende dimensies</li><li>➔ Gesprekstechnieken</li><li>➔ Reflectie</li></ul> |
|---|--|





Voor het implementeren en uitvoeren van PG in het mbo is het van belang dat PG een onderdeel is van het curriculum en verankerd is via activiteiten (zoals bijvoorbeeld vignet Gezonde School) of verweven in het onderwijs. Het is ook belangrijk dat er kennis is over PG en dat docenten geschoold worden in het gedachtegoed van PG. Te weinig tijd of tijdsdruk, draagvlak binnen Landstede, onvoldoende kennis over PG en geld voor aanschaf van materialen voor PG zijn factoren die het implementeren en uitvoeren van PG bemoeilijken. Een docent geeft aan: *“De ruimte krijgen voor PG als werknemer en als docent daar moet nog wel het een en ander in gebeuren vind ik”*.

## **2. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de werkwijze en rol van de docent?**

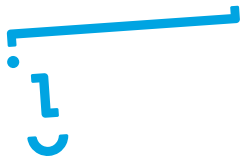
De gegevens uit de interviews met de docenten laat zien dat zij een holistische kijk op gezondheid hebben en van mening zijn dat deze brede visie meer geïntegreerd moet worden in het onderwijs. Een docent geeft aan: *“Op het moment dat je in de gaten krijgt waar gezondheid over gaat en hoe groot dat begrip Positieve Gezondheid is, dan kun je op elk aspect inzoomen”*. Docenten vinden dat de eigen regie van de student vergroot moet worden en dat PG via het onderwijs hier een rol in kan spelen door een goed voorbeeld te zijn. Binnen leerdoelen in het onderwijs zou breder gekeken moeten worden naar gezondheid en onderwerpen uit de taboesfeer halen. Daarnaast kan er via PG meer aandacht worden gegeven voor het vergroten van kennis over persoonlijke gezondheid en het leggen van verbanden met de praktijk. De docenten benadrukken dat de leeractiviteiten interactief moeten zijn, zoals het invullen van een spinnenweb over Positieve Gezondheid en het reflecteren hierop in gesprek met medestudenten en de doelgroep. Er wordt ook aandacht besteed aan gesprekstechnieken en de rollen van de docent. Als bronnen en materialen wordt onder andere gebruik gemaakt van GGD, iPH, materialen over persoonlijke gezondheid, coachmethodieken, het kerndeel en het lesprogramma van de opleiding. De leeromgeving wordt gezien als een belangrijke factor, zoals de rol van de coach en de praktijkervaringen

tijdens de BPV. Tijdsdruk wordt genoemd als een belemmerende factor, maar succesfactoren zijn onder andere scholing over Positieve Gezondheid, tijd en ruimte om het te implementeren en het verankeren van persoonlijke gezondheid in het onderwijs.

## **3. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de bewustwording van studenten op hun eigen gezondheid en de gezondheid van de mensen waarmee zij werken?**

Uit de focusgroepen met studenten blijkt dat Positieve Gezondheid wordt gezien als het hebben van goede gesprekken, vrijheid ervaren, vrienden hebben, je hoofd leeg kunnen maken, bewegen/sporten en dingen doen die je blij maken. Ze herkennen twee verschillende toepassingen van PG: PG voor jezelf en PG toepassen in je beroep. Met betrekking tot het toepassen op jezelf geven ze aan dat Positieve Gezondheid in het onderwijs een meerwaarde heeft. Het maakt hen bewust van hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen, wat de consequenties zijn wanneer je dit niet doet en waar ze hulp kunnen vragen. Ze zijn ook meer bewust van het brede concept PG dat gezondheid uit meerdere dimensies bestaat. Studenten hebben bewustzijn over hun eigen situatie en invloed op PG en zijn zich bewust van hoe de verschillende dimensies van PG elkaar beïnvloeden. Ze geven aan dat je invloed hebt op je eigen PG en dat je keuzes kunt maken hoe je omgaat met je situatie. Niet alle studenten zijn enthousiast. Zo geeft een student aan: *“Nee, ik denk dat ik er oprecht niks mee ga doen”*. Hoewel het merendeel wel positief is, wordt aangegeven dat PG niet heeft bijgedragen aan de eigen PG. Met betrekking tot het toepassen van PG in de toekomstige beroepspraktijk zijn studenten bewust wat welk effect PG op de zorgvrager kan hebben. Studenten geven aan dat de eigen PG van invloed is op die van de zorgvrager (positief en negatief). Ze zijn positief over de toepassing in de praktijk en een student geeft aan: *“Het is ook gewoon een echt gesprek. Het is niet zo van oké ik moet een lijstje op gaan lezen en de vragen beantwoorden”*. PG vraagt van studenten nadrukkelijk een ‘growth mindset’. Er worden door studenten geen duidelijke docentrollen genoemd of herkend.





## 3.5 ROC Midden Nederland

### 1. Hoe komt Positieve Gezondheid naar voren in het curriculum van ROC's?

Bij ROC Midden Nederland kent Positieve Gezondheid vele gezichten. In slechts een enkel kwalificatiedossier is in dit onderzoek expliciet de link gevonden maar er zijn wel aanpalende bruikbare concepten te vinden zoals zelfmanagement, preventie of gezondheidsbevordering. Het ROC heeft PG wel expliciet als concept in beleidsstukken en projectplannen opgenomen, zoals in het programma Gezond Stedelijk Leven. Er is draagvlak onder de directie. Uit beleid blijkt dat de verbinding met het werkveld een belangrijke rol speelt: het werkveld vraagt erom. Het sluit aan bij visies van veel zorg/welzijn organisaties. Echter, dit blijkt niet direct uit de ervaringen van de studenten die juist aangeven lang niet altijd met PG te werken. En dat het sterk afhangt van de leerplek of PG hier een rol speelt. Bovendien zien zij ook dat bij bepaalde doelgroepen het voeren van het andere gesprek extra moeilijk is, zoals bij mensen met een beperking of dementie.

Zowel studenten als docenten ervaren twee grote doelen met betrekking tot PG in het onderwijs. Aan de ene kant het doel om studenten te laten leren wat PG voor hen kan betekenen in termen van bewustwording, reflectie en regie nemen rondom gezondheid. En bij opleidingen in de sector Zorg, Welzijn en Sport richten doelen zich

óók op de professionele toepassing van het concept zoals bij gespreksvoering met cliënten/patiënten en leefstijlverandering. Een docent illustreert: *“Gezondheid vind ik heel belangrijk, om stil te staan bij hé, hoe gaat het nou echt en wat doe ik er zelf aan om dat te kunnen veranderen of wat doe ik eraan om het te behouden? Vooral als je gaat werken in de zorgverlening is het heel belangrijk, want je gaat natuurlijk te maken krijgen met werkdruk of heel veel mensen die uitvallen en dan moet je heel veel diensten gaan draaien, of als stagiaire zijnde. Dat soort dingen.”*

De leerinhoud gaat vooral over kennisontwikkeling over het concept en de brede kijk op gezondheid. Studenten en docenten vertellen dat zij ook merken dat het op een indirecte manier (integraal) terugkomt met andere bewoordingen, maar dat PG er dan niet altijd aan gekoppeld wordt. Studenten die het keuzedeel PG hadden gevolgd gaven aan dat zij veel geleerd hadden, maar er waren ook kritische geluiden: *“Ik denk gewoon dat er niet heel veel over werd verteld of op een speciale manier, waardoor het bij ons ook niet... zeg maar dat ik dacht wow, ik heb er echt iets van geleerd, wat Positieve Gezondheid echt is. Dat had ik wel het gevoel...het was gewoon een beetje oppervlakkig en ik vind het juist leuk om daar de diepte in te gaan en dat kregen wij niet.”*

Zowel studenten als docenten noemen ontzettend veel verschillende leeractiviteiten (zie tabel 7). Soms zijn deze leeractiviteiten geclusterd, bijvoorbeeld in een

Tabel 7. Voorbeelden van leeractiviteiten ROC Midden Nederland

- |  |   |
|--|---|
| → Mindmap maken                                | → Feedback geven en ontvangen                               |
| → Expertcolleges                               | → Plan van aanpak/leefstijlplan schrijven                   |
| → Interview houden over PG                     | → Actieve werkvormen zoals spelletjes of een escaperoom     |
| → Beeldmateriaal over PG bekijken en bespreken | → Bezoeken van het Vitaliteitslab en/of het Future Care Lab |
| → Reflectiewerkvormen                          | → Een casus schrijven/ analyseren met PG                    |
| → Invullen digitale test                       | → Presentaties geven over PG op de werkplek                 |
| → Verbeterplan/leefstijlplan opstellen         | → Gezondheidschecks uitvoeren                               |
| → Gesprekken oefenen over ingevulde spinnenweb | → Gastlessen/expertcolleges                                 |
| → Verslag schrijven over de eigen gezondheid   | → E-learnings   |
| → Actieve games                                |   |
| → (Verwerking)opdrachten maken over PG         |   |
| → Rollenspellen                                |   |



projectweek. Docenten geven aan dat zij graag actieve werkvormen gebruiken en dat zij liever ook vaker externe activiteiten doen. Sommige studenten waarderen de oefenvormen met gesprekstechnieken en hadden hier nog wel meer mee willen oefenen.

Er wordt gebruik gemaakt van zelfontwikkelde materialen, maar ook materiaal van iPH, het huidige project Positieve Gezondheid in de Praktijk en het (mobiele) Vitaliteitslab. Hoewel de leermaterialen breed inzetbaar lijken (er zijn handleidingen en instructies bij), is niet elke docent op de hoogte van het bestaan. Iemand vertelt: *“Het grote probleem is eigenlijk nu dat we eigenlijk niet weten wat er allemaal is zelfs, wat je allemaal kunt gebruiken. Het is soms lastig in een organisatie die enorm snel groeit om die informatie te vinden. Want dat is zo zonde, want dat beperkt ons zo”*. Daarnaast is er niet altijd tijd en (speel)ruimte om kennis met elkaar te delen en is ook niet iedereen toegerust voor doelmatig gebruik van de materialen. Studenten vertellen dat zij ook online leeromgevingen gebruiken, maar dat dit soms lastig te begrijpen is. Hoeveel tijd en op welk moment studenten besteden aan het onderwerp PG verschilt sterk per opleiding. Soms staat het direct in het eerste jaar, soms pas later of juist in elk jaar terugkomend. Soms is het een korte periode waarin aandacht wordt geschonken, maar ook langere projecten of lessenreeksen komen voor, bijvoorbeeld in de vorm van een keuzedeel. Er zijn verschillende producten die studenten moeten aanleveren aan de hand waarvan getoetst wordt of waarmee een bepaald onderdeel kan worden afgesloten. Denk aan verslagen, een casus, filmpjes of beoordelingsgesprekken. Het komt ook voor dat het onderwerp PG geïntegreerd aangeboden wordt waardoor toetsing ook breder plaats vindt. Bij ROC Midden Nederland wordt PG door de schoolleiding heel erg gestimuleerd en staat het hoog op de agenda; in plannen, programma's, projecten. In de vertalingen naar de teams en in het onderwijs zitten nog grote verschillen dat gaat o.a. over tijd, speelruimte, scholing, gebruik van materialen en kennisdeling en draagvlak of ambassadeurs. Het is soms afhankelijk van een paar personen.

## 2. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de werkwijze en rol van de docent?

Implementatie van PG in het onderwijs vraagt mogelijk iets anders van docenten. Over de rol, verwachtingen, benodigde kennis/vaardigheden van docenten ten aanzien van PG is in de (opleidings)documenten niets expliciet vastgelegd afgaand op dit onderzoek.

Docenten geven aan dat hun pedagogische rol vooral coachend en ondersteunend is, maar dit is ook de algemene trend binnen het onderwijs en daarom niet wezenlijk anders. Daarnaast geven zij uitleg over PG, maar gebruiken vooral ook actieve didactiek: *“Ik werk wel heel veel met activerende werkvormen. Dat ze dingen moeten uitzoeken, met elkaar in gesprek moeten gaan. Dus het is wel heel veel doen en met elkaar mogen leren”*. De docent moet hiervoor brede kennis hebben van PG en boven de stof staan, weten hoe het werkt. Ook vraagt het soms om je kwetsbaar op te stellen, dat geldt ook voor studenten waardoor het belangrijk is om een veilige leeromgeving te creëren. Docenten zien ook een rol voor zichzelf om de waarde van PG over te brengen, dit kan zelfs ook een soort ambassadeursrol zijn. Docenten geven aan het gedachtegoed van PG ook toe te passen in hun coachgesprekken met studenten.

Sommige studenten geven aan dat de rol van de docenten niet zo groot is omdat ze veel zelfstandig doen. De docent legt de theorie uit en helpt en geeft feedback waar nodig. Andere studenten herkennen de rol van de docent als begeleider wat sterker met name in het keuzedeel 'Positieve Gezondheid in de praktijk'. En enkele studenten zeggen ook door de docent aangezet te worden tot nadenken. De studenten waarderen de persoonlijke verhalen uit de praktijk die docenten vertellen.

Breder kijken op gezondheid impliceert wellicht ook anders samenwerken in het licht van PG zowel voor docenten als voor studenten. In het kwalificatiedossiers van Leefstijlcoach (nieuw per 2023) staat dat studenten interprofessioneel moeten kunnen werken. Aanpalend



komt in het visiedocument van de opleiding Sport, Bewegen en Gezondheid dat studenten moeten samenwerken met andere disciplines. Volgens docenten zou interprofessioneel werken (bij een praktijkopdracht) waardevol kunnen zijn. Maar niet alle docenten hebben een goed beeld bij wat interprofessioneel leren is. Binnen de drie onderzochte opleidingen heeft interprofessioneel werken nog geen expliciete vaste plek. Maar het zou vorm kunnen krijgen met projecten. Studenten vertellen inderdaad dat zij op soms wel op stage met andere professies moeten samenwerken. Zij geven ook aan dat het waardevol kan zijn om met andere professies samen te werken. Van elkaar leren en samen oplossingen te bedenken voor een bepaalde situatie.

### **3. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de bewustwording van studenten op hun eigen gezondheid en de gezondheid van de mensen waarmee zij werken?**

Het spinnenweb van PG speelt een grote rol in meer inzicht van de (eigen) gezondheidssituatie. Het is visueel en overzichtelijk. Hierover zijn docenten en studenten het eens. Studenten geven zelf aan dat zij zich bewuster worden en dat zij gaan nadenken. Dat is ook de observatie van docenten. Studenten vertellen ook dat het soms confronterend is om te reflecteren op de eigen situatie.

Zowel studenten als docenten zien de kansen die PG geeft in het ervaren van meer regie op de eigen gezondheid. Toch blijkt de gedragsverandering lastig te realiseren in de (onderwijs)praktijk. Niet elke student heeft een concrete veranderwens, andere hebben inzicht in wat zij kunnen veranderen, maar weten niet goed hoe zij dit moeten aanpakken. Er zijn ook studenten die geen veranderingen aan (willen/durven) gaan. Docenten ervaren in de praktijk dat de dimensie Zingeving soms lastig is voor studenten. Toch zien zij ook kansen dat studenten bewuster werken aan het eigen geluk. Studenten geven aan dat zij weliswaar weten wat de dimensie Zingeving is, maar het onderwijs geeft niet altijd de handvatten om hier meer inzicht in te krijgen/hierbij stil te staan.

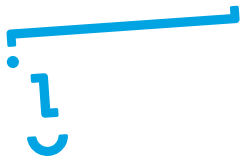
## **3.6 ROC van Twente**

### **1. Hoe komt Positieve Gezondheid naar voren in het curriculum van ROC's?**

Bij het ROC van Twente is Positieve Gezondheid opgenomen in het collegeplan van Onderwijs, Sport en Welzijn in relatie tot het welbevinden van de student. Ook binnen de strategische koers is het welbevinden van studenten opgenomen, maar niet specifiek gekoppeld aan PG. Ditzelfde geldt voor teamplannen waarin steeds vaker aandacht is voor mentaal welbevinden. PG wordt in sommige plannen benoemd als gedachtegoed waarmee wordt gewerkt. PG past in de lijn van de ontwikkelingen die binnen het ROC lopend zijn: Oplossingsgericht werken, Motivational Interviewing en gepersonaliseerd onderwijs. Op strategisch niveau en in beleid zijn doelen geformuleerd die gericht zijn op het voeren van het goede gesprek in het kader van: 'de ander zien en horen'. Het ROC richt zich op meer zelfregie van studenten. Aanvullend richten diverse onderwijsteams zich op het hebben van een bredere kijk op gezondheid en inzicht krijgen in de gezondheidssituatie van studenten via PG. PG wordt gekoppeld aan de Gezonde School. Bij de sociale (pedagogische) opleidingen sluit het gedachtegoed aan op het curriculum. Echter wordt binnen de verschillende opleidingen verschillend gedacht over het volledig implementeren van het gedachtegoed in het gehele curriculum. Het volgen van een basis cursus wordt hierbij als cruciaal beschouwd. Als een docent met PG gaat werken, dan zou deze niet alleen het gedachtegoed moeten kunnen overbrengen en in staat zijn dit in leeractiviteiten om te zetten, maar ook kunnen reflecteren op het eigen handelen vanuit het PG perspectief.

Het ROC van Twente biedt PG aan via een keuzedeel op twee manieren waardoor de samenstelling van de groep verschillend is: 1) Verplicht in klassenverband; 2) De studenten hebben gekozen voor het keuzedeel en de samenstelling van de groep bestaat dan uit verschillende profielen (Sport en Bewegen). Daarnaast wordt PG aangeboden geïntegreerd in lessen bij verschillende





opleidingen of via workshops, vaak in groepen van 12-25 studenten. Leeractiviteiten vinden plaats zowel in en om het schoolgebouw, met familie/vrienden en op stage. Voorbeelden van leeractiviteiten worden opgesomd in tabel 8. Over het algemeen proberen de docenten een vertaalslag te maken van de theorie behorend bij PG. Zij vertalen dit in praktische doe-activiteiten. Hierbij ondervinden ze wel problemen zoals weinig beschikbaar les/leermateriaal voor het mbo en weinig tijd om les/leermateriaal te ontwikkelen. Het ontwikkelde DOEboek wordt door veel docenten gebruikt om activiteiten te doen (DOEboek: Positieve

Gezondheid (1ste editie). [www.edukr8.nl](http://www.edukr8.nl)).

Studenten merken dat er weinig leermiddelen zijn ter ondersteuning van bijvoorbeeld de dimensies en gesprekstechnieken. Het ontwikkelde DOEboek geeft hierin wel een mooie houvast. Verder wordt het digitale spinnenweb van iPH ingezet. Toetsing van het keuzedeel PG vindt plaats via een proeve van Bekwaamheid (gesprek met voorwaardelijke opdrachten). Buiten het keuzedeel is er geen formele toetsing, maar ligt er een advies het DOEboek volledig te doorlopen.

Tabel 8. Voorbeelden van leeractiviteiten ROC van Twente

<ul style="list-style-type: none"><li>→ Presentaties (bv. ijsberg, gesprekstechnieken, dimensies van PG).</li><li>→ De ladder: op de trap of in de gang wordt een ladder nagebootst dat de schaalvraag verbeeldend.</li><li>→ Over de streep (over grenzen aangeven).</li><li>→ Studenten een energizer laten bedenken die te maken heeft met één van de dimensies.</li><li>→ Invullen van het spinnenweb en daarover met elkaar in gesprek gaan.</li><li>→ Gesprekstechnieken oefenen op basis van PG dimensies (bv. via speeddate).</li><li>→ Kletsplot (vragen over de verschillende dimensies die studenten aan zichzelf of mede student kunnen stellen).</li></ul>	<p>Toepassen DOEboek met onderstaande activiteiten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Old me – fresh me</li><li>→ De ladder: doelen stellen</li><li>→ Puzzels</li><li>→ Podcast luisteren</li><li>→ Duivel-engel op de schouder</li><li>→ Als-Dan</li><li>→ Bucket list</li><li>→ Droomvraag</li><li>→ Ik kan het wel- ik kan het niet</li><li>→ Gebruik inspiratiekaarten</li></ul>
---	--

## 2. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de werkwijze en rol van de docent?

De docenten ervaren dat het stimuleren van de zelfregie bij de studenten steeds meer een heersende opvatting van de rol van docenten is. Ze geven aan dat zij als mentor/coach breder naar gezondheid kijken en daar ook met hun studenten over praten en hierdoor o.a. de privésituaties van de studenten beter in beeld komt en meer aandacht krijgen. Veel docenten vinden het belangrijk om het motto “practice what you preach” toe te passen op eigen lesgeef- en onderwijssituaties. Dat

betekent voor hen dat ook zij een doorlopend proces doormaken van veranderen, kwetsbaar opstellen (door het geven van eigen voorbeelden) en het gebruiken van de juiste gesprekstechnieken. “Hoe meer mijn kijk ook verandert en dan sluit niet uit dat als ik over een half jaar weer eens ga kijken naar de cursus, ik dan weer andere inzichten heb” (docent Sport en Bewegen). Studenten vinden ook dat de docent in zijn of haar handelen en houding het goede voorbeeld zou moeten ‘voorleven’. Over het algemeen ervaren studenten dat de rol van docent die vanuit PG werkt anders is binnen praktische werkvormen en als het gaat over het gesprek





over de persoonlijke (gezondheids)situatie. *“De manier van werkvormen aanbieden is echt anders dan dat de meeste gewoon doen, hè! Het vraagt echt hele andere didactische vaardigheden dan ik normaal gewend ben. Want je moet veel meer de regie bij de leerlingen laten”* (docent Sociaal werk).

Docenten adviseren minder en helpen de studenten meer zelf na te denken over hun situatie en hun oplossingen. Studenten vinden dat de docent het gedachtegoed ook echt moet snappen. Dit zeggen ze over het overbrengen van de theorie, maar ook vooral over de gespreksvoering en het overdragen van regie. In enkele opleidingen zijn de verschillen erg groot tussen de werkwijzen en visie op gezondheid van de docenten. Dit veroorzaakt verwarring en frustratie bij deze studenten.

### **3. Hoe beïnvloedt meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het curriculum de bewustwording van studenten op hun eigen gezondheid en de gezondheid van de mensen waarmee zij werken?**

Veel studenten geven aan het belangrijk te vinden om lekker in hun vel te zitten. *“Ik vind dat je andere mensen moet kunnen helpen en daarvoor moet je wel eerst zelf lekker in je vel zitten”*.

Dit is volgens hen een belangrijk onderdeel binnen PG. Door PG en het DOEboek krijgen studenten veel inzicht in hun gezondheidssituatie. Een enkele student geeft aan geen behoefte te hebben om meer inzicht te krijgen in hun eigen situatie of staat hier niet voor open. Zij zeggen: *“dit heb ik al heel vaak gedaan of ik weet al genoeg van mijn situatie”*. Veel studenten vertellen dat zij door PG een bredere kijk op hun gezondheidssituatie hebben gekregen (dimensies) die anders is dan in hun opleiding aandacht aan besteed wordt.

Studenten vinden het zeer zinvol om meer over zichzelf te leren, maar willen dit niet altijd met klasgenoten delen. Ze zijn verrast door het onbewuste leerproces in zowel de persoonlijke als professionele context. In de persoonlijke situatie merken ze dat hun gesprekken

met vrienden meer diepgang treffen. Dit geldt niet voor alle studenten. Door anderen te helpen en zelf te vertellen over veranderwensen leren studenten hoe zij zelf een verandering aan kunnen gaan. *“Je leert naar elkaar kijken. Je leert hoe anderen erin staan en hoe je daar zelf in staat”*. Iets meer dan de helft van de studenten geeft aan geleerd te hebben over het aangaan van een verandering. Een groot deel van hen geeft aan een veranderwens aan te zijn gegaan. Enkele studenten geven aan dat het ze gelukt is om een verandering aan te gaan. Als de veranderwens niet gelukt is hangt dit vaak samen met het stellen van onrealistische en niet haalbare doelen. Soms lijken veranderingen ook onbewust te hebben plaatsgevonden.





## 4. Conclusies en aanbevelingen voor beleid en praktijk

In dit onderzoek is gekeken naar curriculaire vormen van PG onderwijs en wat kan helpen om het onderwijs goed te implementeren. Verder is gekeken hoe meer aandacht voor PG de rol van de docent beïnvloedt en wat het doet met de bewustwording van studenten op hun eigen gezondheid en de gezondheid van de mensen waarmee zij werken. Op basis van de resultaten van de zes ROC's worden beschouwende conclusies met aanbevelingen gegeven.

### 4.1 Implementatie en curriculaire vormen

Er is een zeer grote verscheidenheid in de wijze waarop het onderwijs PG wordt aangeboden. Zo zijn er eenmalige lessen/workshops binnen studieloopbaan of burgerschap, geïntegreerde lessen binnen bepaalde opleidingen of coachingslessen, maar ook complete keuzedelen al dan niet gecombineerd met leefstijllessen. Naast de verscheidenheid in het aanbod van lesprogramma's is er een breed scala aan onderwijsactiviteiten zichtbaar. Op alle ROC's komt het invullen van het spinnenweb terug. Soms als eenmalig aanbod, soms als start van een hele module of keuzedeel. Het invullen van het spinnenweb wordt vaak gekoppeld aan reflectie op eigen gedrag en het in gesprek gaan met een ander. Bij verschillende ROC's zien we dat PG gekoppeld is aan de beroepspraktijk en voeren studenten bijvoorbeeld als toetsing een gesprek met een cliënt. In de grote verscheidenheid aan werkvormen komt vooral de reflectie op eigen gedrag terug en het voeren van 'het andere gesprek' waarin motiverende gespreksvoering met open vragen centraal staan. Er wordt vaak een koppeling met inzicht in leefstijl gemaakt in de werkvormen.

#### 'Kapstok' voor beleid en borging

Wie PG wil implementeren in een bestaand curriculum doet er goed aan om na te denken over de borging van

het onderwerp. Wat zijn logische kapstokken om het aan te knopen? Kan het een keuzedeel zijn of past het logischerwijs bij burgerschap, coaching of een beroepsgericht vak? Het is belangrijk om deze wat meer beleidsmatige kant van de implementatie meteen mee te nemen wanneer een opleidingen met PG gaat werken. Uit het onderzoek bleek dat PG op bepaalde plekken in het ROC opbloeide, maar soms ook snel weer was verdwenen omdat de uitvoering afhing van de individuele docent. Bij verschillende ROC's was maar erg weinig documentatie (zoals lesplannen), wat kan zorgen voor het verdwijnen van onderwijs inhoud bij vertrek van een docent.

#### Ambassadeurs

Het blijkt een aanrader om met één (of meerdere!) ambassadeur(s) of expert(s) te werken, iemand die in de uitvoering 'de kar trekt' én gespecialiseerd is in het onderwerp. Zoals ook in dit project het geval was. Deze persoon werkt actief mee aan de implementatie, maar besteedt ook aandacht aan het toerusten en enthousiasmeren van collega's zodat het breder gedragen wordt en niet afhankelijk blijft van één enkel persoon. Dat betekent dus aan de slag met professionalisering van docenten op de inhoud, maar ook zorgen voor expertise met betrekking tot onderwijskundige borgingsprocessen. Daarnaast kan het slim zijn om te ontdekken waar de 'energie zit' op het thema om juist daar in te zetten.

#### Gebruik bestaand onderwijsmateriaal

Wanneer docenten bezig gaan met het ontwikkelen van onderwijs is het soms een regelrechte zoektocht naar bestaande materialen. Niemand wil het wiel opnieuw uitvinden, maar toch gebeurt het wel vaak. Het beschikbaar maken van onderwijsmaterialen en daarbij ook structurele interne verbindingen in het ROC te bewerkstelligen verdient de aandacht, maar krijgt die



niet altijd. Daarnaast is het belangrijk om voor PG een consistent curriculum te maken waar leeractiviteit, leerinhoud en leerdoel goed op elkaar zijn afgestemd. Binnen dit curriculum is een gemeenschappelijke taal van belang omdat aanpalende concepten met bijbehorende termen (bijvoorbeeld vitaliteit en leefstijl) een rol spelen in het onderwijs en de stagepraktijk. Mogelijk hebben docenten houvast aan het curriculaire spinnenweb met bijbehorende ontwikkelvragen.

### Professionaliseren

Om PG ook werkelijk toepasbaar te maken voor studenten is het nodig om meer te doen dan één workshop. Een lessenreeks, keuzedeel of volledig geïntegreerde inhoud in het curriculum is nodig om het gedachtegoed te begrijpen en toe te passen. Eenmalige workshops en inspiratielessen zijn motiverend, maar zonder beleid en/of vervolg heeft het geen toevoeging voor het onderwijs of de praktijk.

Docenten die enthousiast worden van PG gaan het liefst meteen aan de slag voor hun studenten. Het is belangrijk dat zij meer toerusting krijgen zodat PG niet beperkt blijft tot 'het invullen van het PG spinnenweb'. Juist het gedachtegoed, het andere gesprek en het komen tot een goede veranderwens is verdieping die docenten zelf ook onder de knie moeten hebben.

Deze toerusting kost tijd en geld en dat is meteen ook de reden waarom niet alleen draagvlak nodig is onder docenten, maar juist ook onder de schoolleiding. Zij zijn in de positie om tijd en geld te prioriteren voor dit onderwerp.

### Samenwerking praktijk

Uit dit onderzoek bleek dat men heel veel waarde hecht aan de verbinding met de praktijk, maar dat de vertaling naar de (stage) praktijk niet zo gemakkelijk was. Studenten zijn afhankelijk van het bedrijf in welke mate zij met het gedachtegoed in aanraking komen. Daarbij zijn er ook doelgroepen die extra aandacht verdienen omdat zij ziek zijn of een beperking hebben waardoor gesprekken lastig zijn.

Wie wil samenwerken met de stagepraktijk of andere externe partijen zal hiervoor ook tijd en geld moeten reserveren voor inspirerende bezoeken of leeractiviteiten buiten de deur.

Voor de implementatie kan het helpen om PG zichtbaar te maken in de fysieke omgeving, zo gaan studenten het concept herkennen.

## 4.2 Rol docent

Het doorleven van het gedachtegoed van PG is van groot belang. Theoretisch scholen en het toepassen in de praktijk geeft goede handvatten. PG toepassen in het onderwijs zorgt er voor dat docenten andere vragen stellen en daarbij dient een docent zelf als rolmodel voor de studenten. Professionaliseren door middel van de basiscursus Positieve Gezondheid is belangrijk om de basisprincipes toe te kunnen passen. Studenten merken of een docent het gedachtegoed echt heeft doorleefd of niet. Het toepassen van PG door het voeren van 'het andere gesprek', vraagt wel echt oefening. En zelfs na langdurig toepassen geven docenten aan nog steeds te leren. Ze stellen andere vragen aan studenten waardoor ze heel andere gesprekken krijgen en ze studenten vaak ook anders zien en beter kunnen helpen. Het helpt om inzicht te krijgen in de student en wat hem/haar bezighoudt. De student krijgt door de andere vragen van de docent ook meer inzicht in zichzelf. Dit helpt over het volledige vlak van de verschillende dimensies van Positieve Gezondheid.

## 4.3 Bewustwording studenten

Er worden twee toepassingen van PG herkend: PG voor jezelf en PG toepassen in je beroep. Met betrekking tot PG voor jezelf hebben studenten een bredere kijk op hun gezondheidssituatie gekregen. De verschillende dimensies zorgen voor die bredere kijk omdat veel studenten alleen de fysieke kant belicht zien terwijl ze vooral ook de mentale kant als waardevol onderdeel van gezondheid zien. Het spinnenweb van PG speelt een grote rol in meer inzicht van de (eigen) gezondheidssituatie. Het is visueel en overzichtelijk. Het toepassen van PG op jezelf wordt gezien als meerwaarde in het





onderwijs. Er wordt meer inzicht gekregen in de eigen rol en de eigen regie in je leven en op je gezondheid. PG in het onderwijs kan soms confronterend zijn wanneer er wordt gereflecteerd op de eigen persoonlijke situatie. Toch blijkt de gedragsverandering lastig te realiseren in de (onderwijs)praktijk. Over het gevoel zelf iets te kunnen veranderen aan hun gezondheidssituatie denken studenten wisselend. De mate van bewustwording en inzicht in gezondheid hangt dan ook af van de frequentie waarmee studenten in aanraking komen met PG en het onderwijsaanbod. Ook maak het uit hoe een docent het onderwijs doceert.

#### 4.4 Aanraders vanuit dit project

- Verbind Positieve Gezondheid aan bestaande curriculaire kapstukken voor borging.
- Zorg voor expertise en ambassadeurschap bij mensen op de werkvloer én bij management en directie.
- Maak gebruik van bestaand onderwijsmateriaal. Het materiaal dat ontwikkeld is binnen dit project is op te vragen bij ROC Midden Nederland ([gezondstedelijkleven@rocmn.nl](mailto:gezondstedelijkleven@rocmn.nl)).
- Werk samen met praktijkpartners voor inspirerende bezoeken of leeractiviteiten buiten de deur.
- Maak Positieve Gezondheid zichtbaar in de fysieke omgeving.
- Investeer in mogelijkheden om docenten te scholen zodat zij het gedachtegoed goed doorleven en kunnen overdragen.
- Laat Positieve Gezondheid met een regelmatige frequentie terugkomen in het onderwijs.







## 5. Rich practices

In het project hebben zes ROC's onderwijsontwikkeld, geïmplementeerd en daarna onderzocht hoe studenten en medewerkers hiernaar keken. Naast deze zaken is elk ROC gevraagd een rich practice te beschrijven in relatie tot Positieve Gezondheid.

De bedoeling is om met deze rich practices te laten zien hoe Positieve Gezondheid in het onderwijs vele gezichten heeft. Dat het concept soms ook vertaald is in een mooi praktisch DOEboek (ROC van Twente) of een module (Graafschap College). Maar het ook een vliegwieltje nodig kan hebben in de instelling bijvoorbeeld in de vorm van een practoraat (Landstede MBO, Alfa College), of een fysiek ingerichte plek waar je Positieve Gezondheid kunt beleven (ROC Midden Nederland). Ook een digitaal portaal kan helpen (Koning Willem 1 College). Allemaal heel verschillende voorbeelden hoe het concept van Positieve Gezondheid kan doorwerken in een mbo-instelling.

### 5.1 De Vitaliteitscampus/ practoraat Vitaliteit (Alfa College)

De Vitaliteitscampus is een publiek-private samenwerking van ruim 35 organisaties in Groningen en de kop van Drenthe die zich richten op het vitaler maken van de regio. Binnen de Vitaliteitscampus voert het practoraat Vitaliteit praktijkgericht onderzoek uit. Het practoraat is gericht op het benutten, ontwikkelen en delen van kennis om zo te komen tot kwaliteitsverbetering en innovatie van het onderwijs en de praktijk. Hierdoor vervult het practoraat een belangrijke scharnierfunctie tussen de innovatie van de beroepspraktijk waar het mbo voor opleidt en innovatie van onderwijs. De Vitaliteitscampus richt zich op drie thema's:

1. Vitaliteit van toekomstige mbo-professionals;
2. Vitaliteit in zorg, welzijn en sport beroepen;
3. Integraal werken aan vitaliteit in de wijk.

Positieve Gezondheid is één van de vier versnellers die binnen deze drie thema's terugkomt. Zo wordt PG ingezet voor de vitaliteit van de toekomstige mbo-professionals maar leren toekomstige professionals in zorg, welzijn en sport beroepen ook hoe zij het kunnen inzetten in hun toekomstige beroepspraktijk. Door het 'spreken van dezelfde taal' wordt het zo eenvoudiger om integraal samen te samen vanuit verschillende domeinen aan vitaliteit van diverse doelgroepen.

### Vitaliteit, leefstijl en Positieve Gezondheid

De focus van de Vitaliteitscampus ligt op het verkrijgen of behouden van vitaliteit. Hierin staan kerndimensies energie, motivatie en veerkracht centraal. Het concept Positieve Gezondheid wordt ingezet als 'instrument' of 'gespreksmethodiek'. Om energiek, veerkrachtig en gemotiveerd te blijven kan Positieve Gezondheid helpen om inzicht te krijgen wat belangrijk is in het leven en ook wat nodig kan zijn dit te behouden of te bereiken. Dat kunnen veranderingen in leefstijl zijn. Als je doel is om energie te houden om in het weekend leuke dingen te doen met je kinderen, dan kan gezonde voeding of genoeg slaap krijgen een voorwaarde zijn. Hierdoor zien we dat vitaliteit, leefstijl en Positieve Gezondheid onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Om deze reden is er een combinatiekeuzedeel ontwikkeld die Positieve Gezondheid in de praktijk en Gezonde Leefstijl met elkaar combineert. Dit combinatiekeuzedeel wordt aan studenten in de praktijk bij ZINN (ouderenzorg) gedoceerd.

### Combinatiekeuzedeel Positieve Gezondheid/Gezonde Leefstijl

Er is een combinatiekeuzedeel ontwikkeld voor studenten Maatschappelijke Zorg-IG/Verpleegkunde, die het leerpad in de praktijk volgen met een stage in de ouderenzorg. Het keuzedeel bestaat uit lessen die gericht zijn op vraaggestuurd leren. Het is een 20-weeks programma met lessen over leefstijl en vitaliteit waar PG wordt ingezet als methodiek.



Ivo van Hijum: “Omdat we samen de basiscursus hadden gevolgd en ik al het keuzedeel Gezonde Leefstijl gaf bij Sport & Bewegen, kwamen we als snel op een combinatie van beide keuzedelen”. Zo ontwikkelde hij met een collega-docent vanuit de zorg het combinatie-keuzedeel. “We hebben in het programma gekozen voor onderwerpen vanuit Gezonde Leefstijl die zo goed mogelijk aansloten bij de beroepscontext van de student”.

Het programma heeft PG als uitgangspunt. De lessen die over leefstijl gaan, worden in de context van het spinnenweb geplaatst. Aan het eind van het programma hebben de studenten de keuze om één van beide examens af te ronden of beide. Het examen Positieve Gezondheid in de Praktijk bestaat uit een gesprek met een zorgvrager (in simulatie met een collega of medewerker uit de ouderenzorg) naar aanleiding van ‘eigen’ beroep casuïstiek van de student. De student krijgt ter voorbereiding de gelegenheid om zelf casuïstiek aan te dragen die in de examinering werd gebruikt. Na het gesprek gaat de student aan de slag met een begeleidingsplan en een verslag.

- Les 1 BRAVO!
- Les 2 Huh, wat?!
- Les 3 De oudere en zijn jeugd
- Les 4 En jij dan?
- Les 5 Lekker slapen!
- Les 6 Bewegingsarmoede
- Les 7 Bewegen en het brein
- Les 8 Beweegtool
- Les 9 Positieve Gezondheid en de 6 dimensies
- Les 10 Energiebalans en voeding
- Les 11 Eetmotieven
- Les 12 Verslavingen
- Les 13 Motivatie en gedragsverandering
- Les 14 Het andere gesprek
- Les 15 Leefstijlanalyse/eigen regie
- Les 16 Schrijven van een voorlichtingsplan
- Les 17 Presenteren
- Les 18 Examen voorbereiden
- Les 19 Uitvoeren examenplan

1 Over ons | Koning Willem I College (kw1c.nl)

## 5.2 Check-It (Koning Willem I College)

Het Koning Willem 1 College wil als school een plek zijn waar talent tot bloei komt.<sup>1</sup> Een plek waar geëxperimenteerd kan worden en waar studenten uitgedaagd worden om het beste in zichzelf én hun omgeving naar boven te halen. Het KWIC heeft in het kader van de werkagenda MBO 2023-2027 een koers uitgezet die is samengevat in drie pijlers:

- Kansrijk
- Verbindend
- Bewust

In deze pijlers komen thema’s terug zoals: studentenwelzijn, kansrijk opleiden, een leven lang ontwikkelen.

Studentenwelzijn bij het Koning Willem I College staat voor: “Een duurzame positieve psychische gesteldheid van de student, gekenmerkt door veerkracht, tevredenheid met zichzelf, het aangaan van relaties en opdoen van ervaringen tijdens de schooltijd. Gekenmerkt door de afwezigheid van psychische klachten zoals stress, angst en depressie”

Binnen het thema Studentenwelzijn staat het belang voorop van het elkaar ontmoeten en het zich verbonden voelen met hun opleiding. Verbinding is daarin een sleutelwoord. De school is een plek waar je leeftijdsgenoten ontmoet en sociale contacten op kunt doen. Het is dan ook een belangrijke plek om je identiteit te ontwikkelen.

Elke student heeft recht op de noodzakelijke ondersteuning en begeleiding om succesvol een opleiding te kunnen starten, te volgen en af te ronden.

### Studentenwelzijn en Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid en de dimensies bieden veel handvatten om met de studenten in gesprek te gaan over allerlei onderwerpen die te maken hebben met gezondheid en de eigen ideeën van de studenten.

















Naast het gebruik maken van het ontwikkelde lesmateriaal in het ZonMw project, wat gebruikt gaat worden bij de lessen vitaal Burgerschap en in LOB, hebben we als school ook gekozen voor Check it.

### Wat is Check it?

Check It is een online portaal voor studenten, dat antwoord geeft op vragen over leefstijl, psychosociaal welbevinden en studieloopbaan. Op het platform komen uiteenlopende onderwerpen aan bod, zoals financiën, lichamelijke problemen, studiekeuze, eenzaamheid, autisme en scheiding.

 Oplossingsgerichte gespreksvoering	 Pesten in de klas
 Radicalisering	 Seksualiteit
 <b>Positieve gezondheid</b>	 Verzuim in de klas
 Pedagogische test	 Psychische stoornissen in de klas
 Taalontwikkelingsstoornis in de klas	 Slechthorend en doof in de klas
 Toolkit studentencontact	 Sociale kaart Nederland

### Waarom Check it?

Op Check it vind je informatie over veel onderwerpen waar studenten vragen over kunnen hebben of waar zij tegenaan lopen. Het kan gaan over praktische zaken zoals het aanvragen van studiefinanciering, loopbaanvragen of wat te doen als je 18 wordt. En studenten vinden er ook informatie over persoonlijke zaken, zoals slaapproblemen, down voelen of gepest worden. Deze onderwerpen sluiten aan bij de dimensies van Positieve Gezondheid.

Het Koning Willem I College heeft ervoor gekozen om Check it op het Portaal (intranet) voor de studenten te plaatsen. Studenten hoeven niet direct in gesprek te gaan, maar kunnen online hun vragen stellen. Check it is anoniem en kost niets voor studenten. Check it past daarmee in de visie van Positieve Gezondheid waarin eigen regie benoemd wordt als een belangrijke basis.

“Dat vind ik gewoon een Positieve Gezondheid. Als je gewoon overal de balans in hebt, gewoon tussen school, privé sport, vrienden. Als je dat allemaal gewoon een beetje kunt is het al fijn.”

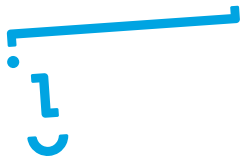
- Geïnterviewde student

Docenten en coaches kunnen studenten doorverwijzen naar Check It voor antwoorden op hun vragen. Daarnaast is er ook voor medewerkers de mogelijkheid om antwoorden vinden op vraagstukken zoals armoede in de klas, differentiatie, huiselijk geweld en faalangst. Bovendien staat op de medewerkers site van Check it ook een link naar Positieve Gezondheid met jongeren.

### Hoe draagt het bij aan de implementatie van Positieve gezondheid in het onderwijs?

Het feit dat Check it aandacht besteedt aan onderwerpen die ook binnen de dimensies van Positieve Gezondheid aan bod komen, maakt dat Check it een podium biedt aan de verdere verspreiding van het





gedachtegoed van Positieve Gezondheid in het Koning Willem I College.

## 5.4 Het practoraat Gezondheid, Sport & Bewegen (Landstede MBO)

**Gerrard Vinke**

Directeur bij Landstede MBO

“Het practoraat voegt relevantie toe.”

### Wat was de aanleiding?

‘We zagen dat de aandacht in de zorg steeds meer verschuift van curatie naar preventie. Er wordt anders gekeken naar de rol van sport en bewegen, waar mentale, sociale en fysieke gezondheid veel meer een thema geworden is. Dit riep bij ons de vraag op hoe we sport, bewegen, gezondheid en welzijn met elkaar kunnen verbinden. Met daarbij ook de vraag: wat is die verbinding dan en zouden we dat kunnen onderzoeken? Alle aanleiding dus om te starten met een practoraat. Daar komt ook nog bij dat we onderzoek willen doen naar de arbeidsmarktrelevantie van studenten Sport & Bewegen.’

### Wat is het belang?

‘De zorg in ons land loopt steeds meer vast. Het is dus belangrijk om de zorgvraag naar beneden te krijgen en meer aan preventie te doen. Doordat studenten Sport & Bewegen een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan preventie, zijn zij voor de arbeidsmarkt relevant. We hebben in het practoraat een tweevoudig perspectief. Enerzijds gericht op de mbo-studenten: hoe zorgen we ervoor dat studenten die we opleiden in een relevant beroepenveld een toekomst hebben? Aan de andere kant is er een meta perspectief: hoe kan de opgeleide mbo-professional in de toekomst in zijn werkomgeving anderen begeleiden in het langer vitaal blijven? Hierbij speelt het practoraat een belangrijke rol. Het moet ons helpen om inzicht te krijgen in de vraag vanuit het werkveld en onze eigen ideeën en wensen.’

### Inzet

‘Leden van het practoraat gaan in gesprek met collega’s op andere locaties over dit thema. Hierdoor is er binnen verschillende eenheden en teams meer aandacht voor Positieve Gezondheid en bewegen. Via Groei Opleidingen hebben we dat ook binnen de hele regio onder de aandacht gebracht en daar een positie mee verworven.’

**Marieke Fix**

Practor Gezondheid, Sport en Bewegen

“We blijven op de deur kloppen.”

### Hoe werkt het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen aan het thema Positieve Gezondheid?

‘Alle dimensies komen aan bod. Het gaat ons niet alleen om de fysieke kant van gezondheid, maar ook om de mentale kant. De twee experts binnen ons practoraat houden zich naast onderzoek, ook bezig met kennis delen. Zij verzorgen workshops, gastlessen en zijn aanwezig bij teambijeenkomsten. Als je Positieve Gezondheid onder de aandacht wil brengen, moet je iets te bieden hebben. We vragen er ook wat voor terug en willen naast docenten ook graag in gesprek met studenten. Zodat we data kunnen verzamelen.’

### Welk doel heeft het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen met de aandacht voor Positieve Gezondheid?

‘Ons doel is om gezond gedrag bij studenten te stimuleren. En dat binnen onze opleidingen te verankeren en te borgen. Wat mij betreft hangt die aandacht niet af van het feit of er een practoraat is of een directeur die dit onderwerp belangrijk vindt. Wij hebben er binnen Landstede Groep aandacht voor. We hebben het over leefstijl en dat hangt heel nauw samen met het concept van Positieve Gezondheid. Dat gaat ook over gezond en gelukkig oud worden. Vanuit de opleidingen moet daar aandacht voor zijn. Hoe dat vormgegeven wordt zal per opleiding vast verschillen, maar nu is er nog te weinig aandacht voor. En daar werken wij aan.’



### **In hoeverre lukt het om jongeren te raken met het thema vitaliteit, en dan met name als je het koppelt aan gezond en gelukkig ouder worden? Is dat niet een beetje een ver van hun bed show?**

'Hun uitgangspunten zijn misschien anders. Jongeren geven aan dat ze sporten om er goed uit te zien, om het hoofd leeg te maken, om stress tegen te gaan, om met vrienden actief bezig te zijn. Dat vind ik heel goede motieven om met sport, bewegen en gezondheid bezig te zijn. Wij moeten niet veroordelen waarom jongeren sporten. Waar het om gaat is dat ze daarmee bereiken dat ze goed in hun vel zitten, minder stress ervaren en sociale contacten hebben. Wij moeten veel meer zeggen: als dit jouw motivatie is om te bewegen, dan gaan we jou daarbij helpen. En dan mogen we best vinden dat we daarmee bijdragen aan een gezonde arbeidsmarkt, maar dat iets niet iets waar jongeren mee bezig zijn.'

### **Nu misschien nog niet, maar later wel?**

'Dat denk ik wel. Als we nu een zaadje planten dan zal dat op de lange termijn zeker effect hebben. Daarom vind ik het zo belangrijk dat we de gezondheidsvaardigheden breed aanpakken. Dat we expliciet aandacht hebben voor gezondheid en bewegen en ons niet beperken tot een uurtje gym per week. We moeten het hebben over de vraag wat een goede leefstijl bijdraagt aan je leven, je werk. Wat levert het je nu op, wat later? Wat zijn de risico's die bij jouw beroep horen? Zodat jongeren zich realiseren dat ze keuzes kunnen maken als het gaat om hun gezondheid. Iedereen mag zelf weten hoe hij leeft, maar we moeten wel die confronterende vragen aan jongeren stellen en ze een spiegel voorhouden. En dat zonder belerend te zijn. Iets wat met name sportieve volwassenen nog wel eens willen doen. "Hoezo hebben jongeren een elektrische fiets?". Als ik dat hoor denk ik: vraag eens waarom ze die hebben? Misschien is het antwoord wel: "Eigenlijk fiets ik liever niet, maar met een elektrische fiets doe ik dat nog wel".'

### **Ben je tevreden met wat er tot nu toe bereikt is?**

'Ja. Inmiddels hebben we als team allemaal ons eigen netwerk, begeleiden we stagiaires en werken mijn

collega's autonoom. Over het feit dat we als team zo gegroeid zijn, ben ik tevreden. Maar we zijn er nog lang niet. Ik vind ons bereik binnen Landstede Groep nog te klein. Met onze Landstede MBO vestiging in Harderwijk bijvoorbeeld doen we nog te weinig, terwijl ik daar ook graag voor de studenten en de teams een bijdrage wil leveren. Maar dat is een kwestie van op de deur blijven kloppen, laten weten dat we er zijn. En dat doen we dus ook.'

## **Judith Tjokrotaroeno**

**Docent-onderzoeker Positieve Gezondheid**

**"De aandacht voor Positieve Gezondheid wordt steeds breder."**

### **Met welk onderzoek binnen het practoraat houdt jij je bezig?**

'Ik houd me bezig met Positieve Gezondheid binnen het onderwijs. Dat is een onderzoek waarmee we met zes ROC's vorig jaar gestart zijn. We zijn nu bezig met de uitwerking ervan. Dit onderzoek sluit ook aan bij de master "Gezond gedrag en leeromgeving" die ik momenteel volg. Binnen het onderzoek hebben we ons gericht op zowel docenten als studenten. Voor het vervolgonderzoek richten we ons nu op studenten.'

### **Wat zijn jullie concrete plannen voor komende periode?**

'We zouden graag starten met een Positieve Gezondheid Café voor onze studenten. We willen studenten hier de mogelijkheid bieden om met elkaar in gesprek te gaan over Positieve Gezondheid, ervaringen uit te wisselen, workshops te organiseren. Studenten kunnen zich dan bijvoorbeeld inschrijven voor een lezing, discussieavond of zo, die eventueel door andere studenten wordt verzorgd.'





### **Denk je dat het lukt studenten daarvoor te interesseren?**

‘Dat denk ik wel, want het gaat over brede gezondheid. Dus niet alleen over niet-ziek zijn, maar ook over mentaal welbevinden. Veel studenten maken zich daar zorgen over. Voor hun gevoel staan ze onder zware druk, ervaren ze stress. Ik denk dat het heel belangrijk is dat studenten zich daarin serieus genomen voelen en dat ze echt gezien worden. Zodat ze ook duidelijk kunnen maken wat ze moeilijk vinden en waar ze behoefte aan hebben. En niet dat anderen dat voor hun bedenken en invullen. Dat is ook de essentie van Positieve Gezondheid, dat de regie bij jezelf ligt, in dit geval bij de student. Dat is degene die aangeeft waar hij het over wil hebben en op wat voor manier hij het daarover wil hebben. Wat we moeten voorkomen is dat we op afstand gaan bedenken wat goed is voor iemand. Dat werkt namelijk niet.’

### **Hoe belangrijk is de samenwerking met het werkveld?**

‘Die is waardevol. Wij willen die samenwerking, voor onze studenten. Zij gaan na hun opleiding de maatschappij in. Daar bereiden wij ze in het onderwijs op het voor, maar dat kan niet zonder de hulp van buiten. Laat studenten in de dagelijkse praktijk hun talenten gebruiken om verschil te maken en voldoening te halen uit hun opleiding. En als ik dit betrek op Positieve Gezondheid: ik denk dat het voor jongeren eenvoudiger en laagdrempeliger is om hier met leeftijdsgenoten over te praten.’

## **5.5 Het (Mobiele) Vitaliteitslab (ROC Midden Nederland)**

### **Levensecht leren en creëren met het (Mobiele) Vitaliteitslab**

#### **Waarom is het (Mobiele) Vitaliteitslab ontwikkeld?**

In de samenleving groeit de aandacht voor langer gezond en vitaal leven. Dit vraagt om een bredere kijk op gezondheid, aandacht voor preventie en gezondheidsbevordering en integratie van vakgebieden naast de

‘traditionele’ kijk op zorg. Bovendien vinden we dat iedereen de kans moet krijgen op een zo gezond mogelijk leven. ROC Midden Nederland omarmt daarom het gedachtegoed van Positieve Gezondheid en wil dat ook buiten de organisatie uitdragen. Intern laten we studenten in het **Vitaliteitslab** kennismaken met het gedachtegoed. Extern doen we dat met het **Mobiele Vitaliteitslab**. Binnen ROC Midden Nederland is ook onderzoek gedaan naar Positieve Gezondheid in het onderwijs.<sup>2</sup>

Onze studenten zijn de makers van de samenleving. Met de labs zorgen we ervoor dat studenten uit het klaslokaal worden gehaald en levensecht kunnen leren en creëren. Eerst in het Vitaliteitslab in een veilige setting binnen de school. Daarna met de mobiele variant bij bedrijven, scholen, overheden en in de wijken. Het Vitaliteitslab is opgezet om het gedachtegoed van Positieve Gezondheid onder studenten en medewerkers breed uit te rollen en de beweging van een brede kijk op gezondheid te vergroten. Het Mobiele Vitaliteitslab is ontwikkeld om studenten het gedachtegoed uit te laten dragen naar de buitenwereld met behulp van hun opgedane kennis en vaardigheden.

### **Interactief kennismaken met Positieve Gezondheid**

In het Vitaliteitslab maken studenten en medewerkers op een leuke en ongedwongen manier kennis met alle zes dimensies van Positieve Gezondheid via actieve spellen, quizzen en andere belevenissen. De werkvormen en spellen laten deelnemers zelf nadenken over hun eigen gezondheid. Deelnemers krijgen de ruimte om zelf te ontdekken wat gezondheid voor hen betekent, wat van invloed is en wat ze zelf kunnen doen. Daarnaast kunnen zij via QR-codes de verdieping opzoeken. Ook is er ruimte om met elkaar te praten. Zo wordt er momentum gecreëerd om Positieve Gezondheid bespreekbaar te maken.

2 [www.iph.nl/kennisbank/onderzoeksrapport-roc-midden-nederland-wat-studenten-en-docenten-vinden-van-lessen-over-positieve-gezondheid](http://www.iph.nl/kennisbank/onderzoeksrapport-roc-midden-nederland-wat-studenten-en-docenten-vinden-van-lessen-over-positieve-gezondheid)





Het Mobiele Vitaliteitslab bestaat uit een speciaal ontwikkelde bakfiets met games, health checks en ervaringen op het gebied van Positieve Gezondheid. Studenten gaan langs bij sportverenigingen, woonwijken, scholen en bedrijven. Zo werken zij aan een levensechte opdracht. In de bakfiets zitten werkvormen die unieke en boeiende dialogen opleveren. De studenten worden getraind om tijdens zo'n gesprek de diepte in te gaan. Ze laten mensen kennismaken met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid en maken mensen bewust van wat ze al goed doen of belangrijk vinden. Daarnaast is er een moment om na te denken of je iets zou willen veranderen of verbeteren. En dat je daar ook invloed op hebt. We werken toe naar levensechte opdrachten waar studenten van verschillende vakgebieden elkaar ontmoeten en interprofessioneel samenwerken.

De labs bevatten ook een zogenaamd Open Wereld Systeem. Dit is een digitaal systeem waarmee deelnemers op een interactieve manier kennis kunnen maken met een specifiek onderwerp rondom Positieve Gezondheid. Denk hierbij aan de zes dimensies, de blue zones, eigen regie, veerkracht en een brede blik op gezondheid.

## Implementatie van Positieve Gezondheid in het onderwijs?

De labs hebben bijgedragen aan de implementatie en borging van Positieve Gezondheid in de curricula van de opleidingen binnen de Colleges Gezondheidszorg, Welzijn, Sport en Beauty. Als onderdeel van bijvoorbeeld Vitaal Burgerschap of een beroepsthema brengen studenten van deze colleges een bezoek aan het Vitaliteitslab. Ook zijn er grote stappen gezet in het structureel borgen van het Mobiele Vitaliteitslab. Er is een lesprogramma ontwikkeld dat de inzet van het Mobiele Vitaliteitslab ondersteunt. Het lesprogramma heeft als doel om gefaseerd de stap te maken van het Vitaliteitslab naar het Mobiele Vitaliteitslab. Studenten leren bijvoorbeeld hoe ze het gesprek met mensen in de

wijk kunnen aangaan, hoe je een veilige sfeer creëert en hoe je veerkracht en eigen regie kunt stimuleren.

Binnen de opleidingen zorgen we ervoor dat Positieve Gezondheid volgens de stappen van ons eigen ontwikkelde ontwerp kader is geïmplementeerd in het curriculum. De labs zorgen ervoor dat studenten op een gefaseerde manier leren werken met Positieve Gezondheid. In het Vitaliteitslab maken studenten kennis met het gedachtegoed en is er aandacht voor henzelf en Positieve Gezondheid. Bij het Mobiele Vitaliteitslab gaat het over Positieve Gezondheid in relatie tot de ander.

Bovendien zorgen de labs voor een praktische invulling van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid in het onderwijs. Het spinnenweb is praktisch en visueel, maar begrippen als eigen regie en veerkracht blijven vaak nog abstract. De labs helpen om dit meer tastbaar en visueel te maken. De praktische uitvoering en het samenwerken past goed bij de mbo-studenten.

## Wat levert het op voor ROC Midden Nederland?

- De labs geven invulling aan de ambitie van ROC Midden Nederland. Studenten maken impact in de samenleving.
- De labs dragen bij aan de implementatie en borging van Positieve Gezondheid in het onderwijs.
- De labs zijn het boegbeeld van de beweging die we aan het maken zijn. Het zorgt voor zichtbaarheid van Positieve Gezondheid, zowel intern als extern.
- Uit onderzoek<sup>3</sup> blijkt dat docenten de relevantie van het Mobiele Vitaliteitslab als positief ervaren. Het draagt bij aan het onderwijs en bereidt studenten voor op de beroepspraktijk.

3 Moolhuijzen, Lisa (2022). Het mobiele vitaliteitslab. Toepassingen in het mbo-onderwijs.



## 5.6 Gezond Studeren! (Graafschap College)

Gezond Studeren richt zich voornamelijk op de vitaliteit van de studenten. Deze module is een aantal jaar geleden opgestart vanuit het programma 'Doe mee' van het Graafschap College. 'Doe mee' kun je zien als de gezonde beweging van het Graafschap College. Vanuit 'Doe mee' wordt een gezonde leefstijl gestimuleerd onder studenten en medewerkers. Voor studenten is het belangrijk om op een gezonde manier te leven, zodat zij straks op een goede manier hun toekomstige beroep kunnen uitvoeren. Het motto is: *'Fitte studenten presteren en voelen zich beter. Het stimuleren van een gezonde leefstijl doen we met allerlei leuke projecten en activiteiten'.*

Als Graafschap College willen we staan voor een vitale, gezonde school die een belangrijke bijdrage levert aan 'de gezondste regio' door actieve inzet op de gezondheid, leefstijl, vitaliteit van onze studenten (als toekomstige beroepskrachten voor de regio) en onze medewerkers. Dit doen we door middel van projecten en activiteiten zoals workshops, challenges en voorlichtingen. De module Gezond Studeren is één van deze activiteiten. Het is bedacht om de student te helpen inzicht te krijgen in hoe zij hun eigen gezondheid ervaren. Daarnaast kijken de studenten binnen deze module vanuit een veel breder perspectief naar vitaliteit en welbevinden dan ze vaak gewend zijn.

Dit studiejaar doen 500 studenten mee met het Gezond Studeren en die doelgroep varieert van studenten Economie, ICT, tot Haarverzorging. Volledig verzorgde workshops worden gegeven waar studenten individueel uit kiezen om aan hun vitaliteit en welzijn te werken. De inhoud van de workshop verschilt van geldzaken tot sport, van kunst tot inclusie en alles daartussen en omheen!

De workshops worden verzorgd door experts/docenten vanuit verschillende sectoren binnen en buiten het Graafschap College. Een student kiest helemaal zelf waar hij of zij wil aan werken of waar hij/zij zich in wil verdiepen. Om erachter te komen waar de student zich precies in wil verdiepen wordt er eerst lesgegeven en

worden er opdrachten gemaakt uit een werkboek. Deze opdrachten geven een inzicht in verder keuzes.

Binnen het werkboek worden bronnen zoals als Testjeleefstijl, Positieve Gezondheid Spinnenweb, De Eetmeter van het Voedingscentrum gebruikt. Dit werkboek is ontworpen door docenten die ervaring hebben met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Dit zie je ook terug binnen de opzet van de module.

Gezond Studeren is (deels) met het Positieve Gezondheid Spinnenweb met de zes dimensies verweven. Het spinnenweb wordt door de studenten gebruikt als een meetinstrument om te kijken hoe ze scoren op welbevinden en algehele vitaliteit. Ze vullen het voorafgaand, tussentijds en naderhand van de module in om te kijken hoe ze op dat moment hun gezondheid ervaren. Nadat de student het spinnenweb de eerste keer heeft ingevuld wordt gekeken waaraan de student wil werken en op basis hiervan worden workshops, sportlessen en andere tools gekozen die dan Graafschap college breed worden gefaciliteerd.

Ook studenten hebben een leerplek binnen het programma 'Doe Mee' en Gezond Studeren. Een student zegt het volgende over zijn werkzaamheden binnen Gezond Studeren: *"Mijn rol binnen Het Gezond Studeren is heel divers, ik heb regelmatig de coördinerende taak gehad zoals bij de Nationale Sportweek of Badminton/Basketbaltoernooi. Ook heb ik veel de uitvoerende rol op het gebied van kleine interventies waar ik samen met klasgenoten of mijn stagebegeleider de klas in ga om daar meer te vertellen over bijvoorbeeld Dry-january. Binnen mijn stageplek 'Doe mee' draait er een heleboel om het begrip Positieve Gezondheid en zijn mijn stagebegeleiders regelmatig in overleg om hier meer connecties in te zoeken met andere sectoren. Via Gezond Studeren lukt dit steeds beter".*

De grote winst voor het Graafschap college. Zowel voor de docent als de student is dat we meer vitale, gemotiveerde studenten binnen onze lessen ervaren en hierdoor op veel verschillende manier minder studenten afhaken of uitvallen. Ook leren de studenten middels



Gezond Studeren met een brede blik naar vitaliteit te kijken, nemen ze een kijkje in de keuken bij andere sectoren en komen ze in aanraking met medestudenten van andere opleidingen. Dit alles komt mooi samen binnen de drie kernwoorden van het Graafschap College: Samen, Leren, Delen.

## 5.7 Het DOEboek (ROC van Twente)

Het is druk op de trappen voor de ingang van de Gieterij in Hengelo. Onder begeleiding van Sandra (studieloopbaanbegeleider) hebben groepjes studenten zich verspreid. Ze zijn druk in gesprek met elkaar. Sandra vroeg hen: “Hoe belangrijk is gezondheid voor jou?”. Studenten geven waardering voor hun gezondheid door op een traprede te gaan staan; trede 1 betekent dat zij gezondheid weinig belangrijk vinden. De bovenste trede betekent zeer belangrijk. Wanneer alle studenten hun plek hebben ingenomen, bespreken ze dit in het groepje. En, wat blijkt? Ze vinden dit heel belangrijk.

Het trappenvoorbeeld is een goede manier om studenten meer inzicht te laten krijgen in hun eigen gezondheid. Tijdens het onderzoek ‘PG in het mbo vertellen studenten ook, dat zij meer inzicht krijgen heel belangrijk vinden. Toch vinden ze het moeilijk om iets aan hun gezondheidssituatie te veranderen. Binnen ROC van Twente wordt daarom in steeds meer onderwijs-teams met PG gewerkt via keuzedelen, modules, lessen en ook tijdens studieloopbaan (SLB) gesprekken. Het DOEboek is een zinvolle en praktisch bruikbaar boek dat door het ROC van Twente werd ontwikkeld.

### Het DOEboek; een resultaat van onderzoek

Zowel docenten als studenten vinden het belangrijk en nuttig om te leren over (hun eigen) gezondheid. Alleen vinden zij het lastig om een verandering in hun eigen gezondheidssituatie teweeg te brengen. Daarom ontwierpen studenten van de opleiding Leefstijlcoach van Sport en Bewegen samen met Lysbeth de Vries het DOEboek<sup>4</sup>. Al in 2018 was Lysbeth de Vries betrokken bij

de Koploperafel Onderwijs<sup>5</sup>. Dit is een initiatief vanuit iPH, waarbij verschillende onderwijsinstellingen onderzochten hoe PG beter in het onderwijs kon worden verweven. Op dat moment waren het hbo en de universiteit al betrokken, maar was het mbo nog niet vertegenwoordigd. Vaak worden studenten uitgenodigd om het spinnenweb in te vullen, maar blijft het lastig wat ze daarna kunnen doen. Het DOEboek is een succesvol middel dat studenten kan helpen hun persoonlijke doelen en dromen te verwezenlijken door zich te concentreren op wat echt belangrijk voor hen is. Het helpt krachten en hulpbronnen te identificeren, doelen te concretiseren en strategieën te ontwikkelen om obstakels te overwinnen. Daarom is het een DOEboek.

### Een individueel verhaal van doorzettingsvermogen, Positieve Gezondheid en de kracht van het DOEboek

Hoe het DOEboek in de praktijk werkt en wat de impact is, wordt duidelijk als de ervaring van Sanne, een student, wordt verteld. Je wordt deelgenoot van haar reis, waarover ze op een warme junidag vertelde. Samen met haar vriend zette ze de opmerkelijke prestatie neer door van Enschede naar Scheveningen te fietsen (200 km). En dit is niet zomaar een verhaal over een fietstocht. Het is een verhaal van doorzettingsvermogen, Positieve Gezondheid én de kracht van het DOEboek.

Sannes reis begon met een ambitieus idee: samen met haar vriend een avontuurlijke fietstocht maken vanuit hun thuisstad Enschede naar kustplaats Scheveningen. Dit doel had zij tijdens het gebruik van het DOEboek geformuleerd. Sanne tobt al een tijdje met haar gewicht. Ze werkt er hard aan, maar heeft het gevoel dat ze er niet verder mee komt. Het DOEboek is het instrument dat de opleiding Sociaal Werk gebruikt om te werken aan de mentale weerbaarheid en veerkracht van de studenten. Sanne besloot dit als haar leidraad te gebruiken voor het plannen en uitvoeren van de reis.

4 [www.iph.nl/kennisbank/doeboek-positieve-gezondheid-maakt-van-studenten-roc-van-twente-regisseurs-van-eigen-leven](http://www.iph.nl/kennisbank/doeboek-positieve-gezondheid-maakt-van-studenten-roc-van-twente-regisseurs-van-eigen-leven)

5 [www.iph.nl/kennisbank/uit-de-koploperafel-mbo-alleen-het-spinnenweb-uitleggen-dat-gaat-het-niet-wordsen](http://www.iph.nl/kennisbank/uit-de-koploperafel-mbo-alleen-het-spinnenweb-uitleggen-dat-gaat-het-niet-wordsen)





## Sannes gebruik van het DOEboek

Sanne begon met het invullen van het DOEboek, waarin ze haar doel om naar Scheveningen te fietsen concreet maakte. Ze schreef op wat haar motiveerde, welke obstakels ze verwachtte en welke hulpbronnen ze kon inzetten. Het DOEboek hielp haar om haar doel te visualiseren en een plan van aanpak te ontwikkelen. Iedere week trainde ze 10 kilometer. Soms alleen, maar vaak samen met haar vriend. Hierdoor merkte Sanne dat het DOEboek haar hielp bij het versterken van haar algehele gezondheid.

## De reis

Na weken van voorbereiding en training was het eindelijk zover. Sanne en haar vriend stapten op hun fietsen in Enschede en begonnen aan hun 200 kilometer lange reis naar Scheveningen. Onderweg werden ze geconfronteerd met uitdagingen, waaronder slecht weer en vermoeidheid. Een oude blessure dwong Sanne ertoe om een deel van de reis met het openbaar vervoer af te moeten leggen. Dit was een tegenvaller, maar ze herinnerde zich het grotere doel: het bereiken van Scheveningen.

## De beloning van zelfontplooiing

Uiteindelijk bereikten Sanne en haar vriend Scheveningen, een prestatie waar ze trots op kunnen zijn. Maar de echte beloning ging verder dan het bereiken van hun bestemming. De reis had hen geholpen om hun gezondheid te verbeteren, zowel fysiek als mentaal en heeft hun sociale band versterkt. Ze leerden dat het stellen van doelen, gebruikmakend van het DOEboek als leidraad, niet alleen leidt tot persoonlijke groei, maar ook tot het overwinnen van obstakels en het realiseren van dromen.

Sannes verhaal is een inspiratie voor ons allemaal. Het toont aan dat met vastberadenheid, doorzettingsvermogen en de juiste tools zoals het DOEboek, we in staat zijn om onze doelen te bereiken en te groeien als individuen. Haar reis van Enschede naar Scheveningen is een herinnering aan de kracht van de menselijke geest en de vreugde van zelfontplooiing.



## 6. Referenties

Akker, J. van den (2003). *Curriculum perspectives: An introduction*. In J. van den Akker, W. Kuiper, & U. Hameyer (eds.), *Curriculum landscapes and trends* (pp.1-10). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social science & medicine*, 36(6), 725-733.

Huber M, Knottnerus JA, Green L, et al. (2011). How should we define health? *BMJ*, 343 (4163), 235-237.

Thijs, A. & Akker, J. van den (2009). *Curriculum in development*. Netherlands Institute for Curriculum Development (SLO).



