

WELZIJN EN POSITIEVE GEZONDHEID; OP WEG NAAR EEN VEERKRACHTIGE STUDENT EN DOCENT!

Maatschappelijk gezien is er steeds meer zorg voor het welzijn van pubers en jongeren. Er zijn meer en meer signalen te horen dat studenten niet goed 'in hun vel' zitten, wat steeds meer zichtbaar wordt binnen het onderwijs dat gegeven wordt. Door het niet of maar beperkt kunnen doorgaan van fysiek onderwijs in coronatijd, hebben verschillende groepen studenten studievertraging opgelopen in hun studie en richting de afstudeerfase. Dit geldt niet alleen voor vertraging op de kwalificerende kant van het onderwijs, maar zeker ook op het gebied van socialisatie en persoonsvorming. Het welzijn van de student tijdens de studie, maar ook gezien in het licht van de toekomstige professional, wordt een steeds groter vraagstuk. Hoe veerkrachtig is de student op dit moment eigenlijk? En hoe vertaalt zich dit in zijn of haar uiteindelijke rol als professional in het werkveld?

Hogeschool KPZ heeft twee jaar geleden de regie gepakt op het vraagstuk hoe veerkrachtig de student is en wat kan de opleiding doen om het welzijn van studenten te ondersteunen of te bevorderen met het oog op de rol van toekomstige professional. Een veerkrachtige professional zorgt voor duurzame inzetbaarheid, welke uiteraard een positief gevolg heeft voor de school en de klas waar de leraar voor staat. Hogeschool KPZ heeft stappen ondernomen door als eerste een vertaling te maken vanuit het Nationaal Programma Onderwijs (NPO) in de vorm van een geschreven notitie. Het NPO is iets meer dan twee jaar geleden in het leven geroepen om te investeren in de sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van leerlingen en studenten en voor het inhalen van zogenaamde coronavertragingen (OCW, z.d.).

Binnen deze vertaling zijn de pijlen met name gericht op persoonlijke begeleiding, sociale integratie, begeleiding in en naar de beroepspraktijk, aandacht voor verschillen, kwetsbare studenten, praktijkachterstand door aanpassingen in het curriculum en (aanvullende) activiteiten gericht op vitaliteit en veerkracht. In de notitie worden vier verschillende thema's besproken, waarvan Hogeschool KPZ gekozen heeft om thema; welzijn studenten en sociale binding met de opleiding, in te zetten.

Vanuit thema 2 is de Werkgroep Studentenwelzijn gevormd, waarbij drie verschillende externe organisaties zijn aangesloten, te weten; SportService Zwolle, Landstede en Deltion. Deze drie organisaties hebben expertise en knowhow op het gebied van sport, bewegen, gezondheid én een groot en breed sport- en beweegnetwerk en werkt op één gezamenlijke dag intensief samen op Hogeschool KPZ om een programma te ontwikkelen welke bijdraagt aan het hierboven genoemde thema (2). Samen met een projectleider vanuit het Kennis- en Innovatiecentrum van Hogeschool KPZ, heeft de werkgroep een doelstelling en programma opgesteld dat inmiddels al weer twee jaar loopt. Waar de nadruk in eerste instantie ligt op het welzijn van de student, is er in het programma ook gekeken naar het welzijn van de docent en het 'welzijn' van het gebouw waar studenten en docenten hele dagen zijn. In dit artikel zoom ik graag verder in op de verschillende activiteiten en initiatieven die in het schooljaar 2022-2023 ondernomen zijn om studenten- en docentenwelzijn te bevorderen. Bij alle initiatieven die ontplooid zijn is het concept Positieve Gezondheid gebruikt als tool om de activiteiten op een gedegen wijze vorm te geven.



POSITIEVE GEZONDHEID

Het concept Positieve Gezondheid is ontstaan als tegenhanger van de visie die er tot redelijk recent nog over gezondheid heerste. Gezondheid werd met name gezien als het volledig afwezig zijn van sociale, mentale en fysieke ziekten. Op deze wijze kan zo goed als niemand als gezond gezien worden. De bedenker van Positieve Gezondheid, huisarts en onderzoeker Machteld Huber, bedacht (in samenwerking met andere onderzoekers) een nieuwe kijk op gezondheid. Het is geen statisch gegeven, maar juist een dynamisch iets, waarin elk mens om leert gaan en/of regie leert te pakken op zijn of haar eigen gezondheid (Huber, 2014). Het concept is daarom gebaseerd op veerkracht, functioneren en eigen regie. In eerste instantie komt het concept uit de gezondheidszorg, maar het wordt nu steeds breder opgepakt dus ook binnen het onderwijs. Er zijn zes zogenaamde dimensies binnen het concept die alle mogelijke aspecten van gezondheid (sociaal, fysiek, mentaal) bestrijken. Er kan (online) een vragenlijst worden ingevuld, waaruit een score komt die een goed inzicht geeft hoe het op dat specifieke moment gesteld is met de gezondheid van degene die de vragenlijst invult. De uitslag toont zich als een spinnenweb, waar een lijn in te zien is die aangeeft wat de score is van degene die de vragenlijst heeft ingevuld. Vervolgens kan aan de hand van zes zogenaamde dimensies een gesprek gevoerd worden over zijn of haar

gezondheid en kan er wellicht regie gepakt worden ten aanzien van een bepaald aspect van die gezondheid. Deze zes dimensies zijn ook gebruikt om bepaalde activiteiten die gedurende het schooljaar zijn ontplooid, vorm te geven. Aangezien Hogeschool KPZ veerkrachtige studenten wil zien, die als professional duurzaam inzetbaar zijn, is het van belang dat er naar welzijn in de breedste zin van het woord wordt gekeken. Niet alleen het mentaal welbevinden is van belang, maar ook het sociaal- en fysiek welbevinden. Door gebruik te maken van Positieve Gezondheid als tool, kan er met de student zelf gekeken worden waar hij regie op zou willen en kunnen pakken. Immers, de dimensies beïnvloeden elkaar onlosmakelijk en zijn dus niet los van elkaar te zien. Door te kijken naar het 'totale' plaatje van het welbevinden van de student (welzijn), kan er beter gestreefd worden naar een veerkrachtige student en dus uiteindelijke professional in het werkveld.

ACTIVITEITEN EN INITIATIEVEN IN HET SCHOOLJAAR 2022-2023

Naast activiteiten waarin studenten en docenten bewegend in aanraking komen met Positieve Gezondheid, is er ook onderzoek gedaan naar het welzijn van studenten. De achterliggende gedachte is om met activiteiten goed aan te kunnen sluiten bij de behoeftes van studenten als het gaat over welzijn bekeken vanuit Positieve Gezondheid. Studenten



geven vanuit twee verschillende onderzoeken aan onder hoge werkdruk te staan die zowel door hun opleiding komt, maar zeker ook door hun omgeving. Daarnaast wordt aangegeven dat ze op school meer zouden willen ontspannen door het doen van bepaalde activiteiten die variëren van ontspanningsoefeningen (Yoga) tot sport- en beweegmomenten. Het gaat hen met name om het vinden van ontspanning, sociaal contact en het fit zijn en blijven. De werkgroep heeft geprobeerd aan te sluiten bij de vraag vanuit de studenten door op twee momenten in het schooljaar 2022-2023 in één bepaalde week activiteiten aan te bieden vanuit bepaalde dimensies van Positieve Gezondheid.

Bij de start van het schooljaar, in de oriëntatieweek, zijn er voor leerjaar 1 t/m 4 zogenaamde vitaliteitsdagen georganiseerd. Op basis van de uitkomsten van het onderzoek en met gebruik van de dimensies van Positieve Gezondheid is er getracht de workshops zo vorm te geven, dat er (bewegend) gehoor wordt gegeven aan de behoeftes van de studenten. De dagen waren zo succesvol en werden zo positief ervaren door studenten, dat er van eind januari tot en met de eerste week van februari opnieuw activiteiten zijn gedaan (nu ook voor studenten van de ad PEP) in het kader van een aantal dimensies van Positieve Gezondheid; Dagelijks Functioneren en

ALGEMEEN

'De activiteiten zorgden voor verbinding, het waren leuke workshops. Ik had er niet bij stilgestaan dat gezondheid en vitaliteit onder zoveel verschillende vlakken kunnen vallen.'

GRENZEN

'Bij de workshop met het vuur, vond ik dat er een mooie koppeling met het beleven van angst werd gemaakt.'
'Ik had hier eerder nog niet echt bij stilgestaan. Ik vond de workshop heel spannend, uiteindelijk durfde ik wel mee te doen. Dit maakte me trots.'

Lichaamsfuncties (kickboksen en Weerbaarheidstraining), Meedoen (teambuilding), Mentaal Welbevinden (vuurspuwshow).

Naast aandacht te hebben voor het welzijn van studenten, wilde de werkgroep ook stilstaan bij het welzijn van de medewerkers van Hogeschool KPZ. Op het tweede moment in het jaar waar de werkgroep activiteiten heeft georganiseerd is er ook gedacht aan de werknemers. Er was nu ook voor hen de mogelijkheid om kennis te maken met het concept Positieve Gezondheid. Er was in het teken van de dimensie Lichamelijke Functies de mogelijkheid om een zogenaamde InBody scan te ondergaan. Deelnemers moeten op een soort weegschaal staan die doormiddel van kleine elektrische impulsen 'kijkt' naar de verhouding tussen de vetmassa en de vetvrije massa (spiermassa en botmassa). Aan de hand van een uitgebreide analyse op papier kon er met de deelnemer gesproken worden over hetgeen opvalt.

Daarnaast is er getracht docenten actief te krijgen door een 'Walk en talk' voor te stellen, waarbij er met behulp van kaarten met vragen erop, gesproken kan worden over gezondheid in de breedste zin van het woord. In de docentenruimte zijn tevens fysioballen in plaats van een aantal stoelen neergezet om een actieve zithouding te bevorderen.



Al met al twee mooi weken waarbij studenten en medewerkers (actief) kennis hebben kunnen maken met Positieve Gezondheid en haar zes dimensies. Het ging om de bewustwording dat gezondheid breed gezien moet worden en dat je zelf regie kan nemen op, of je aan kan passen aan alle fysieke, mentale en sociale uitdagingen die een ieder van ons en in dit geval natuurlijk met name de studenten, kunnen tegenkomen. Wellicht zorgt de bewustwording voor verdere verkenning van de eigen veerkracht bij studenten, welke kan helpen tot het worden van een (positief) gezond mens en professional, die op een passende wijze kan meebewegen met hetgeen hij of zij tegenkomt in het (werk) leven. Wordt vervolgd?

OVER DE AUTEUR

Annemie Scherpenzeel is onderdeel van de Werkgroep Vitaliteit en Welzijn studenten Hogeschool KPZ, Buurtsportcoach bij SportService Zwolle en Docent Pedagogisch Werk| Onderzoeker practoraat gezondheid, Sport & Bewegen bij Landstede Groep

LEDEN VAN DE WERKGROEP VITALITEIT EN WELZIJN

- Sanne Weijschedé, projectleider Hogeschool KPZ;
- Martin Westerik, docent Deltion;
- Ronald Veldhoen, docent Sport & Bewegen;
- Dyonne Dekkers, vierdejaars student Sportkunde (Calo Windesheim);
- Annemie Scherpenzeel, buurtsportcoach SportService Zwolle.