



GEZONDE SCHOOL



'WAY OF LIFE'

VOOR ROC VAN

TWENTE

Het ROC van Twente stelt al acht jaar gezondheid en bewegen centraal. Daarbij gaat het volgens Gerald Oude Alink, projectleider Gezonde School op het ROC van Twente niet om een project, maar veel meer om een 'way of life'. Uitgangspunt was daarnaast vanaf het begin dat de aanpak voor zowel medewerkers als studenten zou gelden.

TEKST: PETER BEKKERING

Het ROC van Twente heeft circa 20.000 studenten en circa 2.000 medewerkers. Deze zijn actief op een twintigtal locaties, waarvan tien wat grotere locaties zijn. Gerald Oude Alink, projectleider Gezonde School op het ROC van Twente, vertelt over de voorgeschiedenis van het centraal stellen van gezondheid en bewegen: "In 2009 werden vanuit de MBO Raad impulsfondsen beschikbaar gesteld om bewegen opnieuw in de ROC's te krijgen. Voor 1996 zat gym in elk curriculum van bijna iedere opleiding. In 1996 zijn echter – ondanks verzet van onder meer gymdocenten – nieuwe kwalificatiedossiers ingevoerd, waarin geen herkenbare vakken mochten staan. In plaats daarvan moesten alle kwaliteiten en criteria gelieerd zijn aan werkprocessen en verdween het vak gym."

TECHNISCH INSTRUMENTEEL OPLEIDEN

Daar kwam bij dat de focus van de ROC de afgelopen decennia vooral lag op het technisch instrumenteel opleiden. "Daarbij werd vakmanschap uitgelegd als het beheersen van de technische vaardigheden die voor een beroep nodig zijn." Inmiddels is sinds tien jaar echter een andere wind gaan waaien: "Daarbij wordt gekeken naar de persoonlijke ontwikkeling van de student in de brede context van zijn beroep. Waarbij de werknemer een rol heeft in een team en zich ook ontwikkelt in het meedenken, het proactief zijn en het samenwerken en overleggen." Een andere focus de afgelopen jaren is fitheid en vitaliteit. "Het inzicht en het bewustzijn is doorgedrongen dat fitte en vitale medewerkers energiever met hun beroep en hun werk om kunnen gaan. Fitheid en vitaliteit is een kwaliteit geworden."

PARAPLU

Een van de thema's die in 2009 werden voorgesteld was 'Gezonde School'. Gerard Oude Alink en Margitt Janssen,

Fitheid en vitaliteit is een kwaliteit geworden

senior P&O-adviseur van het college Mens en Maatschappij op het ROC van Twente, besloten 'Gezonde School' als paraplu boven alle ontwikkelingen te hangen. Oude Alink: "Ons uitgangspunt was: een Gezonde School ben je niet zomaar. En als je het wilt zijn, is het vooral 'een weg naar'. Daarom was ons voornaamste doel een beweging op gang te krijgen." Janssen: "Gezonde School is ooit als project begonnen, maar is inmiddels helemaal ingebed. Het is een 'way of life' geworden. Veelzeggend is dat er ook geen officiële kick-off is geweest, we zijn gewoon begonnen. Hetzelfde geldt voor duurzame inzetbaarheid. Daarbij hebben wij niet – zoals veel andere ROC's – het verzuim als uitgangspunt genomen."



Uitgangspunt was vanaf het begin dat de aanpak voor zowel medewerkers als studenten zou gelden. Oude Alink: "Een bewuste keuze, want medewerkers zijn de beste ambassadeurs om het bij de studenten tussen de oren te krijgen. Want zonder het draagvlak ben je altijd een gemankeerde Gezonde School." Hij legt uit waarom het ROC van Twente voor de aanpak heeft gekozen: "Als we een kleine bijdrage eraan kunnen leveren dat de huidige studenten in hun periode als medewerker bij een organisatie een klein beetje meenemen van het belang van vitaal en gezond gedrag dat ze hier geleerd hebben, dan heeft dat een enorme impact op de vitaliteit in de regio."

VITALITEITSSCAN

Aan de personele kant begon het ROC van Twente met een programmajijn, gebaseerd op de vijf BRAVOO-thema's: meer Bewegen, niet Roken, matig met Alcohol, gezonde Voeding en goede Ontspanning en Ontwikkeling. Daarnaast werd al snel gestart met de vitaliteitsscan. Janssen: "Die vitaliteitsscan

was ook een kapstok waar je veel aan kon ophangen. De scan wordt elk jaar aan een ander deel van de medewerkers aangeboden en bestaat uit twee delen: het eerste deel bestaat uit vragen gebaseerd op de workability-index en het tweede deel is een health check." Janssen merkte dat de beslissers die budget moesten vrijmaken voor iets preventiefs waarvan men niet wist wat de preventieve werking zou zijn aanvankelijk sceptisch waren. "In de loop van de jaren kwam er wel een kanteling. Deels omdat in de maatschappij duurzame inzetbaarheid een thema is geworden, deels vanwege het besef dat het hoort bij goed werkgeverschap en deels omdat verschillende medewerkers gingen inzien dat ze er veel aan hadden." Oude Alink plaatst ►



Bij duurzame inzetbaarheid hebben wij niet het verzuim als uitgangspunt genomen



Het ROC van Twente doet veel aan bedrijfsport; veel wekelijkse activiteiten maar ook wedstrijden. Op de foto links de winnaars van de 4 x 400 meter. Foto rechts: mountainbiken.

de kosten daarnaast in perspectief: "Eén persoon die het hele jaar uit de roulatie is, kost aan all-inn loonkosten meer dan de hele vitaliteitsscan."

Onderdeel van de personele kant is ook een levensfasebewust personeelsbeleid. Janssen: "Elke levensfase heeft zijn eigen problematiek en eigenaardigheden. Dus hebben we het opgeknipt van starter tot gepensioneerd. We hebben eerst gekeken welke situaties zich kunnen voordoen voor medewerker en manager. En vervolgens gekeken welke instrumenten we daarvoor kunnen inzetten."

EDUCATIE

Wanneer je een gezonde organisatie wilt zijn, zijn er verschillende lijnen, legt Oude Alink uit: "Beleid, omgeving, signalering en educatie. Daarvan is educatie het ingewikkeldst. Facilitering is relatief eenvoudig: je hebt een budget en dat zet je in voor activiteiten. Bijvoorbeeld om een gezonde kantine in te richten of om een rookhok van de ingang naar het buitenterrein te verplaatsen. Educatie is moeilijk omdat het een 1-op-1 proces is tussen medewerker en student en omdat binnen het ROC opleidingen behoorlijk autonoom zijn om eigen keuzes te maken."

Wat volgens Oude Alink hierbij helpt is de wettelijke borging via Loopbaan en Burgerschap. "Loopbaan en Burgerschap is een wettelijk programma dat naast de curricula van een opleiding loopt. Daarbij zijn er geen examenniveaueisen, maar inspanningseisen. Je moet als opleiding aantonen dat je moeite hebt gedaan om het aan bod te laten komen. Educatie om een bijdrage te leveren aan de Gezonde School is een van die inspanningseisen."

De aanpak om een gezonde organisatie te zijn wordt ook voor studenten steeds meer zichtbaar. Inmiddels is november 2015 op een locatie in Enschede een Gezond Schoolplein gerealiseerd. Ook is



Zonder het
draagvlak ben je
altijd een
gemankeerde
Gezonde School

ervoor gezorgd dat rookplekken overal voor de school zijn weggehaald, zodat ze meer uit het zicht zijn. En zijn er op alle lokaties waterpunten gerealiseerd en is doorgevoerd dat studenten altijd – ook in de les – water mogen drinken. Ook zijn op bijna alle lokaties inmiddels gezonde kantines. Oude Alink: "Uitgangspunt daarbij is dat ze voldoen aan de richtlijnen van het Voedingscentrum en aan de indicatoren van de Zilveren Schaal voor een gezonde kantine van het Voedingscentrum."

TEGENHANGER

De tegenhanger van de vitaliteitsscan voor medewerkers is bij de studenten de test "Test je leefstijl". Oude Alink: "De test geeft studenten inzicht in hun

Het Gezonde Schoolplein in Enschede

leefpatroon op uiteenlopende thema's zoals sexualiteit, alcohol, drugsgebruik en beeldschermen. De test bevat naast informatie ook een fysieke test en een vragenlijst."

Bij de medewerkers wordt de vitaliteitscan jaarlijks aan 600 medewerkers aangeboden, waarvan 50 procent positief reageert, bij studenten doen er jaarlijks 4.000 studenten mee.

Dit najaar wil het ROC nog een stap verder gaan. Oude Alink: "We hebben dan een evaluatie van 'Gezonde School 2.0' en willen kijken hoe we 'Gezonde School 3.0' kunnen worden. Een van de vragen die daarbij aan de orde komt is op welke manier we onze externe partners er meer bij kunnen betrekken. Tot nu toe zijn we namelijk vooral intern bezig geweest. Daar komt bij dat het ROC van Twente onderdeel uitmaakt van het programma 'Twente Gezond', dat aansluit bij het landelijk programma 'Alles is gezondheid'. Een mooie bijkomstigheid is dat we binnen het ROC een opleiding 'Sport en Bewegen' hebben. Onderdeel daarvan wordt vanaf seizoen 2017-2018 'Sport, Bewegen en Gezondheid', waarbij we ook gaan kijken hoe dat onderdeel een bijdrage kan leveren aan de gezondheidsbeleving op het ROC." Om de externe partners er bij te betrekken komt er dit najaar een inspiratiesessie, waarvoor naast medewerkers en studenten ook stagebedrijven worden uitgenodigd. Oude Alink: "Daarbij komt aan de orde wat de waarde is van een vitale levensstijl op langdurige en duurzame inzetbaarheid."

STUDIEREIZEN

Om de Gezonde School nog verder te verbeteren, oriënteert Oude Alink zich op allerlei gebieden. Waaronder de studiereizen naar het buitenland. "Elke

