



Verslag

Eindredactie: Goof Buijs en Tilly de Jong



Samenvatting

Het veelgebruikte IJslandse motto 'þetta reddast', wat zoiets betekent als 'het komt allemaal wel goed', kan gezien worden als de tegenhanger van de gestructureerde IJslandse gezonde school-aanpak. Basis van de aanpak is onderzoek. 'If we measure the right thing, we might end up doing the right thing!'. Het succes van deze data gestuurde aanpak ligt grotendeels in de snelle terugkoppeling van onderzoeksresultaten naar leefstijlfactoren en gezondheidsdeterminanten. Zo kan in hetzelfde schooljaar, met dezelfde leerlingen, gehandeld worden waarbij ouders, leerlingen, docenten en schoolleiding zijn betrokken. In Nederland hebben wij een thema gestuurde aanpak. De data is er niet alleen voor de scholen. Men hanteert 'The whole of Society approach'. Een gezonde school is onderdeel van een gezonde wijk, in een gezonde gemeente. Er is in IJsland, veel meer dan in Nederland, een collectieve branding, ieder spreekt dezelfde taal.

In Reykjavik heeft ieder kind de leisure card waarmee ze kunnen sporten bij een club of voor cultuur kunnen kiezen na schooltijd. Data vanuit de kaart geeft een goed overzicht wie er trainen. Meisjes doen meer aan cultuur en jongens meer sport. Data wordt gebruikt door de gemeente om te kijken wat er moet komen aan faciliteiten om aan te sluiten bij de vraag. Dat heeft geresulteerd in fantastische sportfaciliteiten en veel zwembaden, waar scholen dan weer gebruik van kunnen maken voor hun bewegingsonderwijs.

Vanaf 2011 is er een nieuw landelijk curriculum geïmplementeerd. Daarin worden zes verplichte kernen meegenomen, te weten health & wellbeing, literacy, sustainability, democracy & human rights, equality en creativity. Hierdoor zie je op de scholen veel aandacht voor inclusie, mindfulness, rust, fysieke activiteiten, gezonde maaltijden, kooklessen en het lekker in je vel zitten voor zowel personeel als leerlingen. Men gaat uit van: If you are not happy, you cannot learn. Op de scholen is een jeugdverpleegkundige of 'counselor' aanwezig en op sommige scholen een psycholoog. Kinderen kunnen daar heen om raad te vragen of hun problemen te bespreken, zonder tussenkomst van ouders.

Eén van de factoren waardoor IJsland tot deze aanpak is gekomen was het alcoholmisbruik onder jongeren. Dat was jarenlang een groot probleem in IJsland. Dat probleem is opgelost door gebruik te maken van 'The whole of Society approach'. Alle partijen werken vanaf begin jaren negentig van de vorige eeuw samen. Iedereen (ook ouders en kinderen) wordt betrokken vanaf het begin en de lokale overheid was ondersteunend met middelen, maar ook met beleid, zoals het instellen van een avondklok voor jeugdigen. Een verklaring voor het succes van de IJslandse aanpak is volgens één van de inleiders (Arni Einarsson):

1. Samenwerking
2. Activeren van alle betrokkenen bij besluitvorming (co-creatie)
3. Werk vooral decentraal; 'government is fine, local governments are great'

En laten we vooral 'þetta reddast' niet vergeten. De IJslanders gaan er altijd vanuit dat het wel goed komt. En met een positieve insteek kom je heel ver.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	4
2. Programma	7
3. Impressie studiereis	
3.1 Zondag 22 september	10
3.2 Maandag 23 september	11
3.3 Dinsdag 24 september	13
3.4 Woensdag 25 september	16
3.5 Donderdag 26 september	18
3.6 Vrijdag 27 september	21
4. Evaluatie en take aways	22
5. English summary	24

1. Inleiding

Doelen studiereis

- bijdragen aan de verdere professionalisering van de aanpak van gezondheid op school
- kennis nemen van goede voorbeelden rond gezondheid in het onderwijs in IJsland, met name waar het gaat om lokale samenwerking in de preventie
- bijdragen aan inzicht in (toepasbaarheid van) bestuurlijke, beleidsmatige en inhoudelijke aspecten bij deze aanpak op basis van de IJslandse voorbeelden en ervaringen
- netwerken, inspireren en enthousiasmeren van en door de deelnemers.

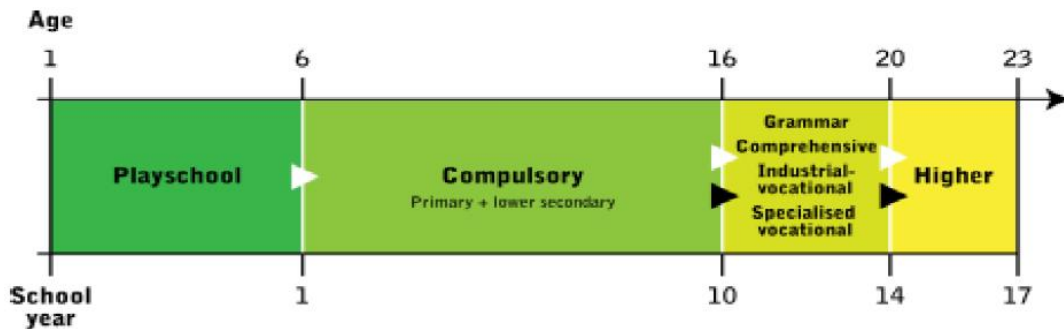
Het land

IJsland is een eilandstaat, gelegen op de grens van de Atlantische Oceaan met de Noordelijke IJszee, ten noordwesten van het Europese vasteland. Het is het meest dunbevolkte eiland van Europa. IJsland heeft ruim 350.000 inwoners, van wie ongeveer 2/3 in de hoofdstad Reykjavik en directe omgeving. Het is een parlementaire republiek naar Scandinavisch model, met nadruk op een zo groot mogelijke arbeidsparticipatie, gendergelijkheid en goede sociale voorzieningen. De huidige president is Guðni Thorlacius Jóhannesson, de premier is Katrín Jakobsdóttir (links-Groen).



Onderwijs

Het onderwijs wordt aangeboden in vier sectoren: voorschools onderwijs, verplicht onderwijs, voortgezet middelbaar onderwijs en hoger onderwijs. Het IJslandse parlement draagt de wettelijke en politieke verantwoordelijkheid voor het schoolsysteem. De gemeenten zijn verantwoordelijk voor het functioneren van het voorschools en het verplicht onderwijs. Het voortgezet onderwijs en het hoger onderwijs worden door de staat gereguleerd. Een fundamenteel principe van het IJslandse onderwijssysteem is dat iedereen gelijke mogelijkheden moet hebben om onderwijs te volgen, ongeacht geslacht, economische status, verblijfslocatie, religie, mogelijke beperking, culturele of sociale achtergrond. Het academisch jaar loopt van september tot eind mei.



Voorschools onderwijs

Voorschoolen ('playschools') kunnen worden bezocht vanaf de leeftijd van 12 maanden tot 6 jaar. Dit is echter niet verplicht, maar zo'n 97% van de kinderen bezoekt de voorschool. Bij wet is geregeld dat kinderen met een beperking ook naar de voorschool moeten kunnen, met daarbij de benodigde ondersteuning of in gespecialiseerde afdelingen.

Verplicht onderwijs en bovenbouw

Voor leerlingen in IJsland begint de leerplicht op de leeftijd van 6 jaar en eindigt op 16-jarige leeftijd, wanneer ze de *grunnskólar* hebben afgerond. Daarna gaan ze nog 3 à 4 jaar naar de bovenbouw. IJslandse leerlingen verlaten het algemeen vormend voortgezet onderwijs op 19- à 20- jarige leeftijd.

De bovenbouw wordt aangeboden op vier niveaus:

- algemeen vormend onderwijs;
- een combinatie van algemeen vormend onderwijs en beroepsvormend onderwijs;
- beroepsvormend onderwijs met theoretische en praktische vakken;
- gespecialiseerd beroepsvormend onderwijs.

Hoger onderwijs

Na de bovenbouw kan een leerling nog 3 jaar door naar het hoger onderwijs. Dit wordt aangeboden door zeven hoger onderwijsinstellingen: drie universiteiten en vier instellingen met gespecialiseerd onderwijs op terreinen als techniek, onderwijs, landbouw, kunsten en business. De grootste instelling voor hoger onderwijs is de Universiteit van IJsland in Reykjavik.

Onderwijskwaliteit in IJsland

IJsland scoort goed als het gaat om gelijkheid, maar tegelijkertijd nemen de leerprestaties af (rond het gemiddelde van de [OECD](#) in wiskunde, onder het gemiddelde in wetenschappen en lezen). Het voortijdig schoolverlaten in de bovenbouw van de schoolopleiding is ook een issue in IJsland. Ook het aantrekkelijker maken van het MBO om zo leerlingen te stimuleren hun opleiding af te maken is een uitdaging.

In 2014 publiceerde het Ministerie van Onderwijs de '[White paper on Education Reform](#)' met voorstellen om het onderwijs te verbeteren. Tijdens de studiereis kregen deelnemers de nodige voorbeelden daarvan te zien.

Verder krijgt de vergrijzing van het docentenbestand, en dus het aantrekkelijker maken van het beroep als docent, veel aandacht.

Meer informatie

- Het NUFFIC, de Nederlandse organisatie voor internationalisering in onderwijs, beschreef het IJslandse onderwijssysteem en vergeleek het met het Nederlandse systeem. Klik [hier](#) om hun bevindingen te lezen.
- Ook het OECD wijdde [een publicatie](#) aan IJsland.

2. Programma

Zondag 22 september 2019

14:00 - 15:10 Vlucht Amsterdam - Reykjavik

17:00 - 18:30 Sessie ter kennismaking in hotel

18:30 - 21:30 Korte wandeling door omgeving en gezamenlijk diner in Kruska

Maandag 23 september 2019

08:45 - 09:00 Korte wandeling naar National Olympic and Sport Association Iceland

09:00 - 10:45 Introductie health promoting schools & community programs

- Introduction – Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, Head of Division Department of Health Determinants
- Health promoting communities (HPC)
- Working with SDG's in health promotion in Iceland
- CHRODIS+ - selected elements of JOGG implemented for HPC
- Gígja Gunnarsdóttir, Project Manager for Health Promoting Communities
- Health promoting schools (HPS) network (whole school approach) Pre-, Compulsory and Upper secondary schools
- Jenný Ingudóttir, Project Manager for Health Promoting Preschools
- Ingibjörg Guðmundsdóttir, Project Manager for Health Promoting Compulsory schools
- Sigríður K. Hrafnkelsdóttir, Project Manager for Health Promoting Upper Secondary schools
- Project about Mindfulness in schools in Iceland and a European project about resilience, UPRIGHT (including breakup/mindfulness exercise) – Bryndís Jóna Jónsdóttir, School Counselor and Mindfulness teacher

10:45 - 11:00 Koffiepauze

11:00 - 12:30 The education system and related work for Health Promoting Schools:

- Education system in Iceland (Health and well-being as one of six pillars in the national curriculum) – Sigurveig Gunnarsdóttir, specialist at the Ministry of Education, Science and Culture
- Introduction of a physical active program for younger children in schools (including breakup) – Sabína S. Halldórsdóttir, Sports Scientist (author of the program)
- Work of School nurses in Compulsory schools – Ása Sjöfn Lórens dóttir, Program Director for schoolchildren healthcare projects at the Primary Health Care
- Work of Psychologists in Upper secondary schools – Bóas Valdórsson, Psychologists at MH upper secondary school

12:30 Korte introductie van de National Olympic and Sports Association en wandeling

13:00 Lunch

13.40 Data collection – youth in Iceland

- Planet Youth – Jón Sigfússon, Director of ICSRA

14.20 Koffie/thee pauze

- 14.30 Introduction from a health promoting community - Reykjavik
- Health promoting schools in Reykjavik; How do we support the schools in the implementation process – Arna Hrönn Aradóttir, Project manager in Reykjavik
 - Making relations – Leisure Activity Card – Jóhanna Garðarsdóttir, Head of Information and Development at Reykjavik sports and leisure department
 - Youth work- Youth Centers – Soffía Pálsdóttir, Manager of Youth and Leisure in Reykjavik
- 15:15 Korte pauze
- 15.45 The whole of a society approach to decrease youth drinking in Iceland: Rafn M. Jónsson, Project Manager for Alcohol and Drug Prevention and Árni Einarsson
- 16.30 Korte introductie tot IJsland door Bernhard Þór Bernhardsson, Dutch consul
- 17:00 - 22:00 Vrije tijd

Dinsdag 24 september 2019

09:00 - 12:00 Schoolbezoeken:

- Hamraskoli (PO, 6-12 jaar)
- Seljaskoli (PO/VO, 6-15 jaar)
- Fellaskoli (PO/VO, 6-15 jaar)
- Artunsskoli (PO, 6-12 jaar)
- Verzlunarskoli Islands (VO, 16-19 jaar)

12:00 - 13:00 Lunch op de scholen

13:00 - 14:00 Vervolg bezoek scholen

16:00 - 18:00 Onderling uitwisselen van de ervaringen van de schoolbezoeken

18:00 - 21:00 Gezamenlijk diner in restaurant Nautholl

Woensdag 25 september 2019

09:00 - 12:00 Schoolbezoeken:

- Gardaskoli (VO, 13-15 jaar)
- Sjalandsskoli (PO/VO, 6-15 jaar)
- Flatasskoli (PO, 5-12 jaar)
- Aslandsskoli (PO/VO, 6-15 jaar)
- Flensborg (VO, 16-19 jaar)

12:00 - 13:00 Lunch op de scholen

13:00 - 14:00 Vervolg bezoek scholen

16:00 - 18:00 Onderling uitwisselen van de ervaringen van de schoolbezoeken

18:00 – 19:00 Bezoek theater Harpa ‘ How to become Icelandic in 60 minutes’

19:30 – 21:30 Gezamenlijk diner in restaurant Caruso Harbour

Donderdag 26 september 2019

09:00 - 12:00 Bezoek aan lokale gemeenschap met focus op Health Promoting Schools

12:00 - 13:00 Lunch in bus

13:00 - 22:00 Golden Circle Tour door IJsland per bus; een mooie route langs drie bijzondere hoogtepunten van de IJslandse natuur. Inclusief afsluitend gezamenlijk diner in Rauda Husid

Vrijdag 27 september 2019

07:50 - 13:00 Checkout en vlucht Reykjavik - Amsterdam

3. Impressies studiereis (met bijdragen van de deelnemers)

Zondag 22 september 2019

Aankomst en kennismaking

Schiphol 11.00 uur. 43 mensen melden zich in vertrekhal 1. Het is duidelijk, iedereen heeft er zin in. En als we keurig op tijd nogal hobbelig het luchtruim kiezen, komen de eerste informatiebladen van de studiereis al tevoorschijn. Nog even het IJslandse onderwijssysteem doornemen. Overal wordt al druk kennisgemaakt en informatie gedeeld. We kijken uit naar IJsland. Drie uur later landen we in een koud, nat en winderig Reykjavik. Even iets anders dan het warme Nederland. Dikke jacks en regenjassen komen uit de koffers en per bus rijden we naar het hotel. Daar maken we verder kennis met elkaar via speeddates.



Goof Buijs legt nogmaals uit waarom deze studiereis juist naar IJsland gaat. IJsland scoort hoog op de kwaliteit van onderwijs, staat hoog op lijstjes als het gaat om welzijn en gezondheid en werkt met een zogenaamd community-based aanpak. Iedereen wordt betrokken. De aanpak van middelengebruik onder de jeugd is op deze manier ingestoken en zeer succesvol gebleken. Zo zeer dat het Trimbos in zes gemeenten in Nederland deze aanpak als pilot momenteel uitvoert.

Hierna wandelen we naar het restaurant voor ons diner. Het weer klaart op en we krijgen nog een kleine glimp te zien van de bergen.



Maandag 23 september 2019

National Olympic and Sport Association Iceland
Schoolsysteem in IJsland

Een medewerker van het Ministerie van Onderwijs legt uit dat het onderwijssysteem van IJsland is ingedeeld in vier sectoren: voorschools onderwijs (tot 6 jaar), verplicht onderwijs (6-16 jaar) voortgezet middelbaar onderwijs (16-19) en hoger onderwijs. Het verplichte onderwijs is vergelijkbaar met primair onderwijs en onderbouw voortgezet onderwijs bij ons (zie ook het model in de inleiding van dit verslag).

Een fundamenteel principe van het IJslandse onderwijssysteem is dat iedereen gelijke mogelijkheden moet hebben om onderwijs te volgen, ongeacht geslacht, economische status, verblijfslocatie, religie, mogelijke beperking, culturele of sociale achtergrond.

Vanaf 2011 is er een nieuw curriculum geïmplementeerd. Daarin worden zes voorwaardelijke/verplichte kernen meegenomen, namelijk:

- Literacy
- Sustainability
- Democracy & human rights
- Equality
- Health & well-being
- Creativity

Elke kern is verder uitgewerkt in thema's. Health & well-being kent thema's als 'positive selfmanagement', beweging, voeding, rust, hygiëne en seksuele gezondheid. En deze thema's zijn uitgewerkt naar de praktijk. Zo is het thema beweging uitgewerkt in tenminste 3 lessen van 40 minuten per week voor elk leerjaar.

Bijzonder om te zien is dat Health & well-being in deze basis al een plek heeft gekregen, dat verschilt van onze onderwijssetting. En dat er in de verplichte leerlijn weinig aandacht is voor rekenen/wiskunde en science. IJslanders dragen de gezamenlijke visie uit dat als je goed in je vel zit, je beter kunt presteren.



Dit is ook gebaseerd op het regenboog-model met de determinanten voor gezondheid. Voor de gezonde school aanpak is daarom geen top-down aanpak nodig, scholen vragen er zelf om. 'The focus is on: what's in it for you'. Sinds 1992 vinden er jaarlijks meetmomenten plaats om de gezonde school aanpak te evalueren door middel van een planmatige aanpak, bestaande uit de fases:

1. Voorbereiding
2. Beleid

3. Werkplan
4. Implementatie
5. Evaluatieproces

Het succes van deze data gestuurde aanpak ligt grotendeels in de snelle terugkoppeling van onderzoeksresultaten. Zo kan in hetzelfde schooljaar, met dezelfde leerlingen, gehandeld worden. 'If we measure the right thing, we might end up doing the right thing!'.

Daarna volgen er drie sprekers die vanuit een specifiek onderwijssetting iets zeggen over uitwerkingen van thema's binnen Health & well-being.

- Voor de jongere kinderen een creatieve kijk op bewegen. Sabina vertelt ons over kansen die er altijd zijn om te bewegen. Op alle plaatsen (midden in de stad zijn er ook trappen), onder alle weersomstandigheden (in de sneeuw een engel zijn) en passend bij alle leeftijden (neem de glijbaan eens andersom). Ze heeft verschillende boeken geschreven met tips. Een enthousiast verhaal dat ook past bij oudere leerlingen.
- Asa is schoolverpleegkundige op de basisschool. Zij monitort leerlingen op de acht thema's van het health and well-being-programma voor scholen. Schoolverpleegkundigen zijn aan de school verbonden, maar in dienst van het ministerie van Gezondheid. Leerlingen hebben contact met de schoolverpleegkundige in level 1, 4, 7 en 9. De dataverzameling van het health and well-being-programma is voor haar ondersteunend bij haar werk, om op maat advies te geven in de school en aan de leerlingen.
- Boas is schoolpsycholoog, voor upper secondary education. Dit is nog een nieuwe functie, maar hij vertelt hoe preventief zijn rol kan zijn voor leerlingen, die als adolescent last kunnen hebben van psychische klachten. 14-18% van de leerlingen maakt gebruik van individuele ondersteuning met een kort traject van gesprekken. En dit blijkt goed te helpen.

Dit eerste kwart van het ochtendprogramma wordt afgesloten met een presentatie over het lesprogramma 'UPRIGHT', mindfulness voor 12-14-jarigen op school. Zelf werden we ook uitgenodigd aan een oefening mee te doen om even te ontspannen en onze gedachten en inzichten te ordenen.

Na de lunch doet Jón Sigfússon zijn verhaal over het genotmiddelengebruik in IJsland. Dat was heel hoog. NGO 's in IJsland hebben daar hun rol in gepakt en gingen voorlichtingen doen voor scholen. Vandaaruit is een programma ontwikkeld.

Succesfactoren waren:

- De verschillende partijen gingen samenwerken.
- Een community aanpak waarin iedereen vanaf het begin werd betrokken.
- En dat de lokale overheid ook ondersteunend is.

Verder hebben twee beleidsmaatregelen goed geholpen:

- Een verbod op reclame voor alcohol en tabak.
- Een avondklok voor jongeren (zomer en winter verschillend)

Een nieuwe uitdaging is de e-sigaret.

Daarna vertelde de projectmanager van de health promoting Schools in Reykjavik hoe zij de scholen ondersteunen. Een school wordt gezonde school op basis van vrijwilligheid. Net zoals bij ons dus, echter men streeft naar een 100% deelname. Om scholen enthousiast te krijgen is men gestart met het personeel, dat het te druk had en te gestrest was om met het programma aan de slag te gaan. Toen het personeel eenmaal om was verliep de implementatie redelijk makkelijk. Het personeel zag zelf de voordelen.

Jóhanna Garðarsdóttir, hoofd van het 'sport and leisure department' vertelde daarna iets over de leisure card. In Reykjavik heeft ieder kind de leisure card waarmee ze kunnen sporten bij een club. Daarnaast omvat het aanbod ook cultuur en werken 211 clubs mee. Kinderen kunnen naast sport ook kiezen voor muziek en schoolbands en cultuur. Dit alles wordt betaald vanuit de gemeentelijke belasting. De kaart is voor de kinderen en wat zij willen en kost de gemeente € 375 per kind per jaar. Data vanuit de kaart geven een goed overzicht van wie er trainen. Meisjes doen meer aan cultuur en jongens meer sport. Data worden gebruikt door de gemeente om te kijken wat er moet komen aan faciliteiten.

Vervolgens vertelt Soffía Pálsdóttir iets over de Jeugdcentra en hun project voor nieuwkomers. In dat project brengen ze IJslandse jongeren samen met jonge nieuwkomers om het integratieproces te versnellen en van elkaar te leren.

Na nog een korte pauze krijgen we te horen hoe 'The whole of Society approach' op een goede manier kan werken. Research is de basis (data-driven), maar die moet snel geëvalueerd worden. Eén keer per jaar komen alle betrokken instanties bij elkaar en worden de data besproken. Uit die bijeenkomst komen concrete voorstellen die direct naar het College van B&W en de gemeenteraad gaan zodat daar ook direct een besluit kan worden genomen.

Een verklaring voor het succes van de IJslandse aanpak is volgens één van de inleiders (Arni Einarsson):

1. Samenwerking
2. Activeren van alle betrokkenen bij besluitvorming (co-creatie)
3. Werk vooral decentraal; 'government is fine, local governments are great'

We sluiten af met de consul die iets over de geschiedenis van IJsland met ons deelt. Hoe het IJsland was gelukt om van een arm land naar één van de rijkste landen te groeien. Pas vanaf 1800 werd de visserij een echte industrie. Ook de aluminiumindustrie heeft gezorgd voor welvaart. De bankenindustrie werd ook groot, maar daar ging het in de crisis van 2008 mis. De banken vielen om. Toch is IJsland weer opgekrabbeld door onder ander het toerisme groot te maken.

Kenmerken van IJsland:

- Sterke sociale netwerken.
- Mannen en vrouwen werken evenveel en krijgen naar functie evenveel betaald.
- Gezondheidszorg is via de overheid geregeld.
- Toerisme is erg belangrijk voor IJsland.

Dinsdag 24 september 2019

Schoolbezoeken

Verzlunarskoli Islands (VO, 16-19 jaar)

15-19 jaar

941 studenten en 108 docenten, eigen gebouw.

We waren vandaag op een 'upper secondary' school. Schoon en sfeervol ingericht. We werden ontvangen met een presentje (een tas en beker). De school is een privéschool met een kleine financiële ondersteuning door de overheid. Studenten worden toegelaten als ze hoge cijfers hebben gehaald op hun vooropleidingen.

De school is van een vierjarige opleiding naar een driejarige opleiding gegaan (verplicht vanuit de overheid), waardoor bijvoorbeeld de sportlessen van 3 uur naar 52 minuten zijn teruggebracht. Overigens zijn veel studenten lid van een sportclub of doen aan topsport. Er

zijn nauwelijks overgewicht, roken of alcohol issues onder de studenten. Het zijn vooral wel 'elite' studenten volgens de docent die we spraken.

Duurzaamheid hebben ze hoog in het vaandel staan. Dit zie je bijvoorbeeld terug in het scheiden van afval en zo min mogelijk gebruik maken van plastic. Er is voor studenten een ontbijt beschikbaar (havermout) en ze hebben een uitgebreide kantine met alleen maar gezonde maaltijden. Er wordt geen snoep verkocht. De docenten lunchen gezamenlijk en er is elke dag een ander menu.

We hebben een mindfulness les gevolgd. Deze lessen worden in een achtweekse cursus aangeboden, maar maken geen deel uit van het curriculum. Er is ook een fitnessruimte. Deze is zeven dagen per week beschikbaar voor de staf en ook wordt daar eens per week een yogales aangeboden. Ook worden er activiteiten aangeboden door studenten.

Studenten hebben een eigen lokaal, waar ze zelf verantwoordelijk voor zijn voor schoonhouden. Ze hebben allemaal zeer goed zittende stoelen met wielletjes zodat de docent ze bij elkaar kan roepen in groepjes om met elkaar te werken.

Jammer dat we niet met studenten hebben gesproken. Ze zijn dan ook niet ingezet in het programma. Qua gezonde school was de aandacht er vooral voor de kantine en de maaltijden. De mindfulness was een kwaliteit en initiatief van een individuele docent. Het IJslandse model zien of horen we hier niet terug.

Seljaskoli (PO/VO, 6-15 jaar) door Roelie via haar blog <https://studiereisijisland.weebly.com>
Onze groep van 7 ging naar Seljaskóli, een 'primary and lower secondary' school. Aantal leerlingen: 654 van 6-16 jaar, 52 docenten en 47 overige personeelsleden.

Het gebouw, uit 1979, bestaat uit meerdere 'huizen'. Van buiten oogt het kleurloos, gedateerd en slecht onderhouden maar door het warme welkom en de fijne sfeer in de school was je dit snel vergeten.



We werden gastvrij en enthousiast ontvangen door Magnus ('Maggie') en kregen in ruim drie uur een enorme hoeveelheid informatie van deze zeer bevlogen directeur. Na een lange en uitgebreide inleiding over het onderwijssysteem van IJsland en vervolgens van Reykjavik kwamen we bij de doelen van deze school. Hij beschreef, in tegenstelling tot wat we gisteren hadden gehoord, een iets andere (eigenwijzere) aanpak van de zes pijlers. De stad Reykjavik werkt namelijk weer met een ander, eigen curriculum en deze wijkt af van de IJslandse. Het curriculum is, net zoals in Nederland, het leerplan van de school. Hierin staan de inhoud en de doelen die geleerd moeten worden. Daarin staan dus welke vakken er gegeven worden en wat de kerndoelen zijn. Het Ministerie van Onderwijs stelt de eisen vast waaraan het curriculum moet voldoen. De overheid heeft dus veel invloed op de inhoud van

het curriculum.

In 2030 wil men dat alle scholen op IJsland Gezonde School zijn, maar wel op vrijwillige basis. Wat daarbij helpt is dat 'Health and Welfare' opgenomen is in dit curriculum. Magnus vertaalt Welfare voor zijn school overigens naar well-being. Dekt beter de lading volgens hem. Op deze school wordt enorm ingezet op sociale vaardigheden, weerbaarheid, gezondheid en beweging. Dat is ook duidelijk merkbaar bij de leerlingen.

We mochten overal binnen- en meekijken en in gesprek gaan met de, goed Engelssprekende, leerlingen. Leuk om te ervaren hoe open en nieuwsgierig ze naar ons zijn. Bij de kooklessen zagen we dat de docente uitlegde dat je van een leeg melkpak een cakeblik kon maken (duurzaam!). In het lokaal ernaast werd Health & Well-being gegeven. Na deze theorieles (40 minuten) gingen ze, samen met de docente, naar buiten en konden zich heerlijk uitleven op het immens grote schoolplein, wat was voorzien van allerlei klim- en speeltoestellen.

Verder de school doorlopend zagen we leuke voorbeelden van aankleding van de school. Er was ook een speciale klas voor niet-IJslands sprekende kinderen, op dit moment 28. Hier leren ze de IJslandse taal. Bijzonder vond ik het om te horen dat naast IJslands en Engels, Deens en Pools de derde en vierde taal in IJsland zijn.

Na koffie te hebben gedronken in de personeelskamer (wat hebben we het in Hardenberg toch goed...) kregen we meer informatie over Health- and welfare education, the ARTproject, UPRIGHT en KVAN.

Gisteren al veel gehoord over UPRIGHT (Universal Prevention Resilience Intervention). Dit is wereldwijd in scholen geïmplementeerd. Hierbij wordt uitgegaan van Mindfulness en positieve gezondheid. Zowel docenten als leerlingen worden getraind. Magnus geeft aan dat door het geven van deze lessen zijn school wezenlijk is veranderd.

Mooi initiatief was de 'peer assistance in school breaks'. Naar aanleiding van wat incidenten op het schoolplein (een immens grote ruimte) zijn ze gaan werken met 'peer assistance'. Hiervoor krijgen leerlingen een training. Deze leerlingen gaan vervolgens een groep jongere leerlingen begeleiden tijdens een spel. En dit blijkt erg goed te werken. De leerlingen zijn er trots op het 'peer assistance' hesje te mogen dragen!

Onze lunch vond plaats in de kantine. Alle leerlingen krijgen hier gratis een warme maaltijd die dagelijks vers wordt bereid. Vandaag stond er lasagne op het menu....werkelijk verrukkelijk! Sinds vorig jaar is hier een saladebar geplaatst (met spinazie uit Nederland). Vanzelfsprekend ook een kijkje in de keuken genomen en in gesprek geweest met de chefkok en zijn assistente. Voor hen had ik de tekst van de website van de Gezonde Schoolkantine van het Vechtdal College vertaald in het IJslands. Leuk om hun reactie hierop te zien. Maar het is niet te vergelijken met onze situatie. Wat de kantine betreft blijft het beperkt tot de warme maaltijd. Er is geen tussentijdse verkoop en er zijn geen automaten. Na afloop van de maaltijd wordt er opgeruimd en zit de werkdag van deze twee supervriendelijke medewerkers er weer op. Iedere ochtend wordt om 09.30 uur op meerdere plekken in de school schaaltes met vers fruit neergezet, verzorgd door het koffiedames van de personeelskamer.

Tot slot nog een leuk initiatief: coins. Leerlingen die de tafels in de kantine schoonmaken krijgen hiervoor een coin. Deze coins komen in de pot van de desbetreffende klas. Zodra de pot vol is, mag de desbetreffende klas beslissen wat de beloning is, bijvoorbeeld een dagje vrij of een bioscoopbezoek met z'n allen! Ook worden coins uitgereikt aan leerlingen die bijvoorbeeld tussenbeide komen tijdens een ruzie of vechtpartijtje.

Hamraskoli (PO, 6-12 jaar) geen verslag aangeleverd

Fellaskoli (PO/VO, 6-15 jaar) geen verslag aangeleverd

Artunsskoli (PO, 6-12 jaar, pilot school) geen verslag aangeleverd

Woensdag 25 september 2019

Schoolbezoeken

Bezoek aan Sjalandsskoli

Leeftijd: 6-16

Aantal leerlingen: 300

Bijzonderheden: 36% van de kinderen hebben special needs.

Sjalandsskoli ligt prachtig aan het water. Wat bij binnenkomst meteen opviel, was de lichte, ruime en open inrichting. Ook liggen een grote gymzaal en zwembad in de school. De directrice vertelde ons dat welbevinden een belangrijke basisvoorwaarde is op de school: 'If you are not happy, you can not learn.' Ze gaan uit van een 'growth mindset' (vermogen om mogelijkheden en kansen te zien in situaties).

Er is meteen vanaf de start van de school in 2005 veel aandacht voor outdoor learning geweest: het hele curriculum kan het hele jaar door buiten aangeboden worden. Nieuw personeel moet zich hier echt aan committeren. Daarnaast zijn er veel buitenschoolse sportactiviteiten, zoals de jaarlijkse ski-trip voor alle klassen, kayakken (op het water naast de school), mountain walking enz. Bij deze activiteiten is er veel aandacht voor samenwerken en plezier. Naast de extra sportactiviteiten krijgen alle klassen structureel één of twee lessen gym en één les zwemmen. Na iedere theorieles staat er altijd een praktisch vak op het rooster. Na school zijn er activiteiten zoals deze ook op andere scholen worden aangeboden.

Op Sjalandsskoli krijgen de leerlingen lunch op school (tegen betaling). Ze zorgen zelf voor ontbijt en een gezond tussendoortje.

Hierna brachten we ook nog een kort bezoek aan Gardaskoli, waar jeugdwerk in de wijk vertegenwoordigd is. We ontmoetten een zeer gepassioneerde man, die voor alle kinderen een passend en mooi naschools aanbod probeert te realiseren. Hiervoor mag jeugdwerk de (uitgebreide) faciliteiten van Gardaskoli gebruiken. Naast deze school liggen ook zeer uitgebreide faciliteiten voor allerlei sporten. Hierdoor is het naschoolse aanbod zeer groot.

Gardaskoli

VO-school 520 lln

45 docenten, 25 niet onderwijzend personeel

Hoge ses wijk

De directrice vertelt dat ze blij is met de invoering van het nieuwe curriculum inclusief pijlers in 2011 met veel aandacht voor well-being en gezonde leefstijl. Ook lastig geweest omdat nieuw curriculum top down werd ingevoerd met een hoop onvrede bij scholen en docenten in IJsland tot gevolg.

Ondanks dat ze het een goede zaak vond dat er meer aandacht is voor well-being en gezondheid van de leerling merkt ze ook op dat ze zoekend is naar de balans tussen leren en well-being. Ze vindt school in de eerste plaats een plek om onderwijs te krijgen en te kunnen leren. Ze hebben gemerkt dat de cijfers omlaag zijn gegaan sinds de invoering in

2011 en ze houdt dit in de gaten. Ze wil dat in de klas de focus ligt op leren en als er bijvoorbeeld zorg voor een leerling nodig is dat dat buiten de klas (wel binnen de school als mogelijk) wordt verzorgd.

Ze maakte zich ook zorgen dat als de leerprestaties blijven tegenvallen, er in de politiek op gereageerd gaat worden en dat het curriculum weer gewijzigd wordt. Maar veranderingen hebben tijd nodig, hopelijk is die tijd er.

De docent social studies heeft Gezonde leefstijl tot zijn persoonlijke missie gemaakt en wil gedragsverandering (change the culture) teweegbrengen op school. Waarbij hij zich als eerste focust op de docenten. Dit zijn rolmodellen voor de leerlingen, het laten zien van goed voorbeeldgedrag is een voorwaarde om de leerlingen te laten volgen. Hij heeft geïnvesteerd in een lezingenreeks met aansprekende IJslandse bekende sprekers voor de docenten rondom verschillende thema's: bewegen, spiritualiteit/yoga, voeding en slaap. Enthousiast ontvangen bij het team, het zijn kleine stapjes en hij is blij met elk resultaat.

Daarnaast heeft de school een mobiele telefoon vrije week ingevoerd voor de leerlingen, op vrijwillige basis, en 'slaaples' gegeven aan leerlingen waarbij ze gedurende een week een dagboek invulden om hun slaapgewoontes te monitoren. Ze konden hier vrijwillig aan deelnemen, en de groep die dit heeft gedaan was enthousiast. Gaat mogelijk vervolgd worden. Mooi om te zien dat deze docent alle ruimte en vertrouwen (en een beetje budget) krijgt van de directrice om dit traject geheel op eigen wijze te trekken en in te vullen.

Daarnaast waren er veel sportvoorzieningen op het schoolterrein, een enorme turnhal, een nieuwe basketbalhal met tribunes, sportvelden buiten en een uitgebreid zwembad. Leerlingen kunnen naast hun curriculum kiezen voor extra sportlessen of bijvoorbeeld yoga en maken daar ook veel gebruik van.



Aslandsskoli

De school heeft 520 leerlingen van 6-16 jaar.

Het is een health promotion school. Bewegen en gezonde voeding is belangrijk. Maar ook mentale gezondheid is verankerd in de school. Elke dag is er ontbijt en fruit en een warme lunch voor de kinderen. En elke week hebben de kinderen een mindfulness les.

Op deze school hebben ze mindfulness geïmplementeerd door heel de school. De helft van de leerkrachten is getraind. Alle leerlingen krijgen les in mindfulness. De reden waarom de school daarvoor gekozen heeft is omdat steeds meer kinderen psychische problemen ervaren. De kinderen leren door mindfulness meer in het NU te zijn en te beleven. De

kinderen krijgen vaardigheden aangeboden en ademhalingsoefeningen om zich meer bewust te maken wat ze voelen en hoe ze dat ook weer een plek kunnen geven.

De school is pas een jaar bezig maar ziet nu al resultaten.

De kinderen zeggen zelf dat:

- ze minder gestrest zijn.
- beter met hun gevoelens kunnen omgaan.
- meer empathie hebben.
- beter communiceren.
- beter slapen.
- zich beter kunnen concentreren.

Ook aan de leerkrachten is gedacht. Zij hebben meditatietechnieken onder werktijd en hebben speciale massagestoelen in de personeelsruimte waar je gebruik van kan maken.

Ouders worden betrokken door informatiebrieven die kinderen mee naar huis krijgen.

Jaarlijks vult de school een vragenlijst in over verschillende gezondheidsonderwerpen. De resultaten daarvan worden geanalyseerd en als basis gebruikt voor het beleidsplan. Dit gaat via het health promotion online platform. De school heeft een werkgroep waarmee elk jaar een plan wordt gemaakt aan welke thema's op welke manier zal worden gewerkt. Ook de leerlingenraad wordt hierbij betrokken. Ze doen niet alles tegelijk maar kiezen een aantal aandachtspunten eruit. De schoolverpleegkundige gaf wel voorlichtingslessen in de klassen maar was niet betrokken bij de werkgroep. Daar zitten nog wel kansen.

Anders dan in Nederland doet de school dit op eigen kracht. Via het health promotion platform krijgt de school alle informatie, waarmee ze zelf aan de slag gaan. Ook lijken lokale welzijnsorganisaties niet echt betrokken in de uitvoering. Een voordeel is dat de dingen die je doet meer geborgd zijn in de school. Een nadeel is misschien dat je niet alle expertise in huis hebt.

Flatasskoli (PO, 5-12 jaar) Geen verslag aangeleverd

Flensborg (VO, 16-19 jaar) Geen verslag aangeleverd

Donderdag 26 september 2019

Health Promoting Community Kopavagur en Golden Circle Tour

Op donderdagochtend waren we te gast bij de Health Promoting Community Kopavagur, de op een na de grootste (rijke) gemeente van IJsland. Verrassend en erg mooi was de locatie, een houten gebouw, in een aangelegd park, genaamd Guðmundarlundur (a health promoting place). Dit park is van de gemeente en ligt midden in een prachtig natuurgebied. Er was zelfs een bos, uniek want IJsland kent geen bossen. Deze bomen worden al jaren door kinderen geplant op Wereldbomendag.



De eerste spreker was Anna Elísabet Ólafsdóttir, Public Health specialist at Kópavgur municipality. Kópavgur is sinds 2015 een Health Promoting Community (HPC). Uniek in deze gemeente is dat ze een directe verbinding hebben gemaakt tussen HPC, UN Convention for the Rights of the Child en de *Sustainable Development Goals* (SDGs). Het curriculum is zelfs gebaseerd op de SDG's.

The Sustainable Development Goals are the blueprint to achieve a better and more sustainable future for all. They address the global challenges we face, including those related to poverty, inequality, climate, environmental degradation, prosperity, and peace and justice.

De directeur van Salaskoli (Health promoting compulsory school, 600 leerlingen, 6 t/m 16 jaar) omschreef met concrete voorbeelden hoe hij dit praktisch had ingevoerd. Ook hadden ze hier een speciaal programma voor kinderen met autisme (ca 90 leerlingen).

Enkele kenmerken van de school:

- Veel naschoolse activiteiten;
- Alle pauzes naar buiten;
- Alle dagen vers fruit voor leerlingen en personeel;
- Yoga;
- Mindfulness;
- Gratis lunch voor docenten als ze samen met de kinderen lunchen;
- Korte vergaderingen, max 30 minuten;
- Stand-up meetings;
- Indien mogelijk buiten vergaderen;
- World café: wekelijks met leerlingen discussiëren over de sustainable goals.

Na zoveel inhoud was het tijd om IJsland eens verder te bekijken. De Golden Circle stond op het programma. Een prachtige rondrit door de schitterende natuur.

Tingvallir

Bij Þingvellir is de Midden-Atlantische Rug heel duidelijk zichtbaar. Dit gebied is de scheidingslijn tussen het Noord-Amerikaanse en het Euraziatische (continent, met de vlakte zelf als scheiding. Op deze plaats drijft IJsland door tektonische bewegingen schoksgewijs met een gemiddelde snelheid van 1 à 2 cm per jaar uit elkaar, waar diverse fenomenen van getuigen: diepe kloven gevuld met zeer koud en helder water gevoed vanuit ondergrondse waterbronnen, fissuren, barsten, watervallen, verzakkingen en breukvlakken. De kloof Almannagjá is ontstaan doordat er een grote aardverzakking heeft plaatsgevonden waarbij de grond over een lengte van zo'n 16 km plaatselijk 30 tot 40 meter daalde. De laatste aardverzakking vond in 1789 plaats waar de vlakte na een aardbeving in 10 dagen tijd met 60 cm daalde.

Daarnaast is Þingvellir is voor de IJslanders een meer dan historisch belangrijke plaats. Dit was de plaats waar 's zomers elk jaar de grote grondeigenaars, boeren, krijgslieden, handeldrijvers en anderen bijeenkwamen om onderlinge vetes te beslechten, om huwelijksverbanden aan te gaan, om zaken te doen, om recht te spreken, om nieuwe wetten uit te vaardigen, om nieuws uit de verre uithoeken van IJsland uit te wisselen, om weergeld voor moord en doodslag te betalen of te ontvangen en om mensen vogelvrij te verklaren of te executeren. Kortom, het Althing was dé plaats waar voor iedereen zaken van (levens)belang werden geregeld. Zo werd hier bijvoorbeeld in het jaar 1000 besloten dat het christendom de landsgodsdienst zou worden (in elk geval buitenshuis, binnenskamers mocht men nog de oude goden vereren.



Geysir

De Geysir en de Strokkur liggen in een geothermisch zeer actief gebied in het Haukadalur, een dal in het zuidwesten van IJsland. Geysir komt van gjosa, wat 'spuiten' betekend. Deze geiser is helaas niet meer zo actief maar een paar meter van de Geysir bevindt zich een andere geiser, de Strokkur ofwel 'karnton', die elke 5 tot 8 minuten zijn water slechts voor korte tijd 20 meter omhoog spuit.

In de onmiddellijke omgeving van deze beide geisers liggen meerdere heetwaterbronnen die blauw gekleurd water hebben. Dit wordt veroorzaakt door silicaten.



Gullfoss

De Gullfoss is een waterval in de Hvítá (Witte rivier) in Zuid-IJsland. De kloof is meer dan 70 meter diep, 20 meter breed en 2,5 kilometer lang. De Hvítá is een gletsjerrivier die echter ook door regen wordt gevoed en kan grote hoeveelheden water vervoeren. Het in de kloof neerstortende water zorgt vrijwel altijd voor een grote hoeveelheid stuifwater dat, als de zon erop schijnt, prachtige regenbogen veroorzaakt. Daaraan dankt de Gullfoss zijn naam: Gouden waterval.



Na wat geknuffel met IJslandse pony's sloten we de dag af met een diner in restaurant Rauða Húsið (het rode huis) in Eyrarbakki, een voormalig vissersstadje aan zee.



Vrijdag 27 september 2019

Thuisreis

Na en indrukwekkende en inspiratieve vijf dagen keren we op de zesde dag zeer vroeg huiswaarts.

4. Evaluatie en take aways

De zes leerpunten:

1. Een gezonde school in een gezonde wijk in een gezonde gemeente (collectieve branding, ieder spreekt dezelfde taal)
2. 'Data-gestuurd in plaats van thema-gestuurd' voor planmatige ontwikkeling gezonde school-gezonde wijk-gezonde gemeentebestuur.
3. Zet welbevinden op plek 1 in het onderwijs van leerlingen als schoolpersoneel en ouders en zoek de balans met 'leren' (denk aan mindfulness, slapen, yoga, schoolpsycholoog of counselor, schoolverpleegkundige)
4. Geef sociale vaardigheden een plek in het DNA van de school (denk aan positieve benadering van leerlingen, trots zijn op diversiteit, resilience (= veerkracht), leren van fouten maken, buddy systeem)
5. Focus op zelfstandig maken van leerlingen en hun eigen leerproces (maak leerdoelen inzichtelijk voor de leerlingen in de klas en laat hen zelf evalueren - formative assessment)
6. We zijn in Nederland ook goed bezig

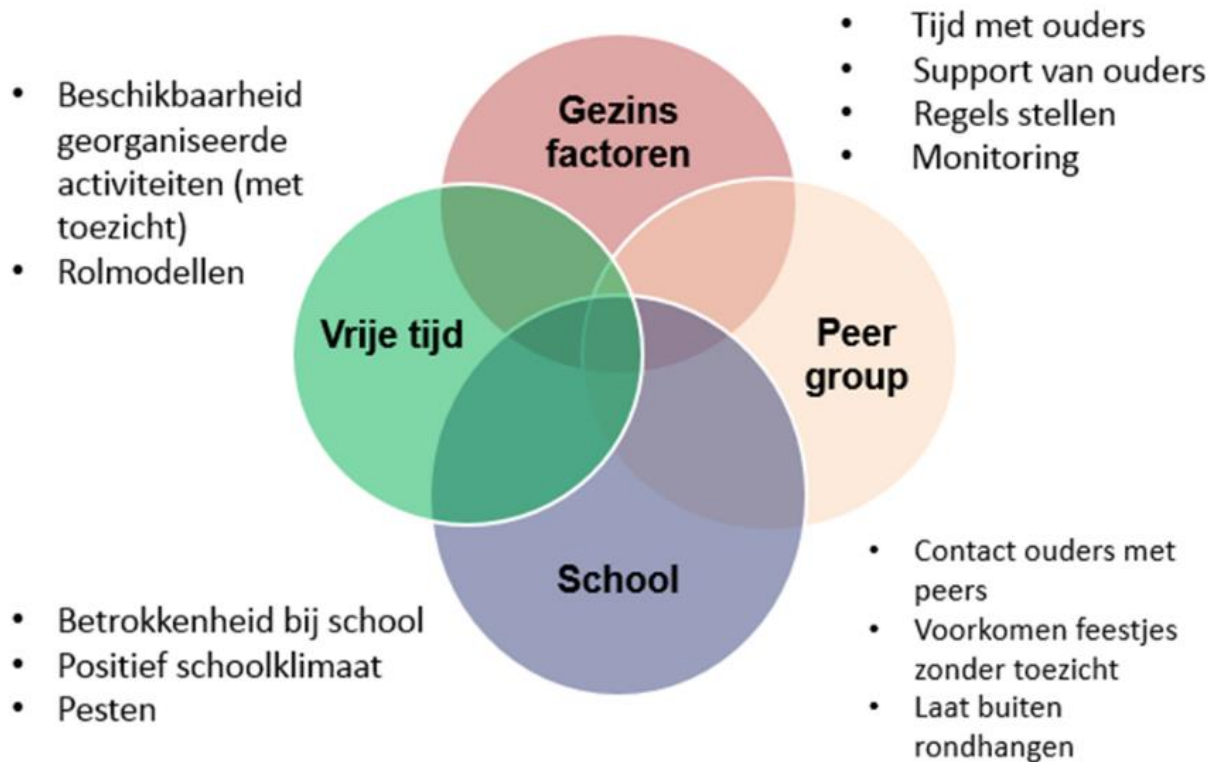
Lessen vanuit de schoolbezoeken:

- Maak genoeg geld beschikbaar voor faciliteiten
- Ouderavond in de ochtend
- Tijdens de sportdagen ook leefstijl lessen
- Gezamenlijke warme lunch voor docenten en gezamenlijke activiteiten (outdoor)
- Schoonmakers in de school (fulltime)
- 'If you are not happy, you cannot learn.'
- Uitgaan van 'growth mindset' (vermogen om mogelijkheden en kansen te zien in situaties).
- Geef docenten de ruimte om dingen uit te proberen (slaaplessen, telefoonvrije week, activiteiten)
- Bij gedragsveranderingen ook focussen op docenten. Dit zijn rolmodellen voor de leerlingen, het laten zien van goed voorbeeldgedrag is een voorwaarde om de lln te laten volgen.

Kenmerken Gezonde school aanpak in IJsland:

- Gezonde school is gekoppeld met gezonde wijk en gezonde gemeente
- Kind centraal en focus op school-ouders-gemeenschap
- Rainbow model (gebaseerd op Dahlgren & Whitehead)
- Scholen nemen deel op vrijwillige basis
- Nieuw curriculum vanaf 2011 met 'health and well-being' als een van de 6 pijlers, naast literacy, equality, sustainability, democracy and human rights, creativity
- Een centrale website waarop scholen jaarlijks voortgang kunnen monitoren
- Data-driven ipv thema gestuurd
- Data is snel beschikbaar, zodat er snel actie kan worden ondernomen

IJSLANDS PREVENTIE MODEL



Kenmerken

- beschermende en risicofactoren voor middelengebruik
- community based werken
- datagestuurd werken
- langetermijn aanpak
- positieve insteek

Verklaring succes IJslandse aanpak volgens Arni Einarsson:

1. Samenwerking, IJsland heeft sterke sociale netwerken
2. Activeren van alle betrokkenen bij besluitvorming (co-creatie)
3. 'Government is fine, local governments are great'. Locale overheid is ondersteunend.

5. English summary

The study tour Health Promoting School in Iceland took place on 22-27 September 2019. A group of 43 participants from the Netherlands were interested in the way health promoting schools as part of health promoting communities are organised. The group consisted of practitioners from national, regional and local level. Main goals were to:

- to contribute to the Dutch health promoting school approach;
- to learn from best practices in Iceland on how health and well-being are organised in schools and communities;
- to contribute to policy, research and practice based on Icelandic best practices;
- to network, inspire, and motivate among the participants.

There was a specific interest in the prevention approach in Iceland on drug prevention, which is currently used as the basis for the project: 'Icelandic Prevention Model' that is currently being piloted in the Netherlands.

The programme consisted of one day with introductions and lectures on the health promoting school approach as part of health promoting communities, two days with school visits and one day with a visit to a health promoting community and the Golden Circle Tour. The Icelandic expression 'þetta reddast', meaning 'everything is going to be alright', seems a contradiction to the structured approach in Iceland which is mainly data-driven. 'If we measure the right thing, we might end up doing the right thing!'. According to one of the speakers the key factors of success of the Icelandic approach are: cooperation, activate all actors from the start in a co-creation process, decentralize: 'government is fine, local governments are great'.

The six main take-aways for the Dutch participants are:

1. A healthy school in a healthy community in a healthy municipality/city (collective branding, everyone speaks the same language);
2. 'Data-driven instead of theme-driven' for a planned policy development for healthy school-community-municipality;
3. Give priority in schools to 'well-being', both for students, school staff and parents; and find the balance with 'learning' (this includes mindfulness, rest, yoga);
4. Include social skills in the DNA of the school (this includes a positive approach to students, being proud of diversity, resilience, learning from your mistakes, buddy system);
5. Place emphasis on making students independent and following their own learning process (this includes making learning objectives visible in the classroom and do self-evaluation and formative assessment);
6. We are on the right track in the Netherlands.

The tour was organised by Schools for Health Consultancy, Arko Sports Media and GLOS (Gezonde Leefstijl op School – Healthy lifestyle at school).