

Welbevinden

VOORTGEZET ONDERWIJS



GGD GRONINGEN | MEI 2020

Vignet Gezonde School

Welbevinden

Zorgen voor een positief en sociaal veilig schoolklimaat is een eerste belangrijke stap in het bevorderen van welbevinden van leerlingen en leerkrachten.

Leerlingen zijn pas in staat om te leren en zichzelf te ontwikkelen als ze zich veilig voelen en zichzelf kunnen zijn op school. Sociaal-emotioneel welbevinden staat voor lekker in je vel zitten en gepast sociaal gedrag vertonen. Jongeren die lekker in hun vel zitten hebben meer zelfvertrouwen en zijn weerbaarder. Hierdoor kunnen zij zich beter inleven in een ander, beter omgaan met emoties van zichzelf en anderen en hechtere relaties opbouwen.

Werken aan welbevinden draagt ook bij aan een fijne sfeer in de klas. Iedereen mag er zijn, fouten mogen gemaakt worden en samen wordt zorg gedragen voor een veilige school.

Themacertificaat Welbevinden

Om de effectiviteit van de activiteiten op het thema Welbevinden te vergroten is het belangrijk om aan de volgende pijlers te werken:

- educatie
- signalering
- beleid
- omgeving

Voor ieder van deze pijlers van de Gezonde School vindt u op de volgende pagina's een beschrijving.

Wilt u voor dit thema laten zien dat u voldoet aan al deze pijlers en daarmee 'integraal' werkt aan gezondheidsbevordering, dan kunt u het themacertificaat Welbevinden van het vignet Gezonde School aanvragen.



Themacertificaat Welbevinden

Educatie en signalering

EDUCATIE

Het is belangrijk dat uw school in een doorlopende leerlijn aandacht besteedt aan het bevorderen van het welbevinden van leerlingen. De school maakt in het lesprogramma gebruik van erkende Gezonde School-activiteiten.

Naast het uitvoeren van een erkend programma, is het belangrijk om ook tijdens andere lessen aandacht te besteden aan onderwerpen die raken aan het welbevinden: het herkennen van en omgaan met gevoelens, het ontwikkelen en inzetten van persoonlijke kwaliteiten, invloeden op het eigen zelfbeeld, focus op het eigen gedrag, het inlevingsvermogen en de gevoelens van een ander,

accepteren van verschillen, omgaan met het gedrag van anderen, omgaan met elkaar en relaties, samenwerken, sociale druk, hanteren van conflicten, het maken van weloverwogen keuzes en het nemen van verantwoordelijkheid.

De school zorgt dat de aandacht voor welbevinden tijdens de lessen geborgd is in het curriculum, door aan te geven in welke lessen wat behandeld wordt, en/of in het beleidsplan van de school.

SIGNALERING

De school heeft inzicht in hoe het met leerlingen gaat rond welbevinden, op leerling-, klas- en schoolniveau. Om vroegtijdig te kunnen signaleren is het noodzakelijk om de sociaal-emotionele ontwikkeling van uw leerlingen te volgen. De vragenlijst 'Jij en Je Gezondheid' van de Jeugdgezondheidszorg kan hierbij helpen.

Schoolmedewerkers zijn getraind in het signaleren en bespreekbaar maken van problemen op het gebied van welbevinden bij leerlingen. Hierbij kan gedacht worden aan trainingen om pesten te herkennen en te onderscheiden van vergelijkbare gedragingen, het herkennen van angst en depressie bij jongeren, een gatekeeperstraining om wanhoop en zelfmoordgedachten beter te herkennen en bespreekbaar te durven maken en/of hantering van lastig en grensoverschrijdend gedrag. Het verschilt per school wat nodig is. Belangrijk is dat een school zich hiervan bewust is en regelmatig nadenkt en met het team bespreekt wat docenten nodig hebben op dit gebied.

Als een leerling problemen heeft, op school of thuis, dan moeten (nieuwe) schoolmedewerkers weten wat ze moeten doen. Dit kan door in het zorgprotocol afspraken op te nemen over het signaleren van problemen, wie welke rol heeft in de beoordeling van (vermoedens van) problemen en wanneer welke hulp geboden wordt. De school informeert leerlingen en ouders bij wie ze terecht kunnen voor vragen/hulp rondom welbevinden en pakt signalen op.

Er is extra ondersteuning op het gebied van welbevinden voor leerlingen die dit nodig hebben. Hierbij kan men denken aan specifieke trainingen in verband met:

- Faalangst
- Assertiviteit vergroten
- Versterken van zelfvertrouwen
- Vergroten van weerbaarheid
- Sociale vaardigheden vergroten
- Signaleren van depressie
- Gedragstraining.

Themacertificaat Welbevinden

Beleid en omgeving

BELEID

De school beschikt over een goed beschreven pedagogisch klimaat en/of gezamenlijke visie en doelstellingen rondom Welbevinden. De volgende 4 componenten zijn van belang om het welbevinden van leerlingen én leerkrachten te bevorderen:

1. Een positief pedagogisch klimaat.
2. Versterken van sociaal-emotionele vaardigheden van leerlingen en het welbevinden van leerkrachten.
3. Ouders en/of verzorgers actief betrekken.
4. Ondersteuning bieden aan leerlingen met extra zorgbehoefte.

Idealiter komen al deze componenten terug in het beleid. De school bepaalt hoe ze wil bijdragen aan het welbevinden van leerlingen door kernwaarden te bepalen zoals: verbondenheid, veiligheid, respect voor elkaar, openheid in communicatie en waardering voor verschillen. Deze kernwaarden komen terug in het school(beleids)plan en in de gedragsregels. Daarin wordt ook vermeld hoe de regels worden gehandhaafd.

De school heeft gedragsregels over hoe zij wil bijdragen aan welbevinden. Door met elkaar na te denken en besluiten te nemen over regels ontstaat draagvlak voor schooleigen (gedrag)regels. Regels zijn hierdoor een uiting van de gewenste schoolcultuur. Betrek leerlingen ook bij het opstellen van klassenregels, door hen hierover te laten meedenken.

De school informeert leerlingen en ouders over het beleid en de gedragsregels rondom Welbevinden, alsmede de sancties, in de schoolgids en/of op de website van de school.

OMGEVING

School en ouders volgen samen de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen en bij signalen overleggen zij met elkaar, zodat op tijd en adequaat gehandeld kan worden.

Naast het welbevinden van leerlingen is het welbevinden van de school-medewerkers ook heel belangrijk voor een positief pedagogisch klimaat. Docenten die goed in hun vel zitten presteren beter, hebben minder stress en zijn beter in staat les te geven en leerlingen op een goede manier te begeleiden. Schoolmedewerkers spelen een cruciale rol in het bevorderen van een positief pedagogisch klimaat.

Welbevinden

			EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
INTERVENTIE	BESCHRIJVING	CONTACTGEGEVENS				
ERKENDE INTERVENTIES						
Kanjertraining	Het programma kan preventief gebruikt worden (problemen voorkomen), maar ook curatief (problemen oplossen). Thema's zijn onder andere: jezelf voorstellen, aardige dingen zeggen, omgaan met gevoelens, conflictbeheersing, pesten en belangstelling tonen. www.kanjertraining.nl	036 548 94 05 info@kanjertraining.nl	✓	✓		
Vrienden	Dit programma bestaat uit 10 sessies waarin leerlingen verschillende vaardigheden en technieken oefenen die helpen om te gaan met gevoelens van angst en depressie. Daarbij draait het om lichamelijke reacties, gedachten en leer- en gedragsprocessen. Na afloop volgen 2 terugkombijeenkomsten. Daarnaast biedt het programma plaats aan 4 bijeenkomsten voor ouders. sub.gezondeschool.nl/interventies/vo/1401049?schooltype=vo	e.utens@erasmusmc.nl	✓			
Happyles	De integrale Happyles-aanpak omvat e-lessen over (on)gelukkig zijn, een Happylestest (depressie-screener) en adviesgesprek voor alle leerlingen met als input de Happylestest. Jongeren met verhoogde depressiescore worden doorverwezen naar een hulpaanbod. www.happyles.nl	rzanden@trimbos.nl	✓			
Benzies & Batchies	Dit weerbaarheidsproject bestaat uit 2 onderdelen: een educatieve theatervoorstelling met discussie en een eindopdracht ('Benzies & Batchies') en een weerbaarheidstraining van 3 lessen met opdrachten en groepsgesprekken ('Ik hou van mij'). Respect voor jezelf en elkaar staat centraal. sub.gezondeschool.nl/interventies/vo/1402210?schooltype=vo	janine@kikid.nl	✓			
Meidenvenijn	Lespakket tegen pestgedrag onder meisjes. De meisjes leren niet alleen hun eigen kwaliteiten en de vervormingen hiervan onderkennen, maar ook om negatief gedrag om te zetten in positief gedrag. www.meidenvenijn.nl/voortgezet-onderwijs	040 293 93 07 info@meidenvenijn.nl	✓			

Welbevinden *vervolg*

INTERVENTIE BESCHRIJVING		CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
Plezier op School	Plezier op school: zomercursus voor aanstaande brugklassers over het omgaan met anderen Aanstaande brugklassers leren in een 2-daagse training aan het eind van de zomervakantie: • om te gaan met spannende momenten; • anders te denken over zichzelf m.b.v. helpende gedachten; • anderen aan te kijken, stevig te staan, en duidelijk te praten; • een praatje te maken; • nee te zeggen, hun mening te geven, om te gaan met kritiek; • om te gaan met pesten; • zich voor te bereiden op de eerste schooldag. De cursus helpt het zelfvertrouwen en de sociale vaardigheden van deze kinderen te vergroten, zodat zij een goede start kunnen maken op het voortgezet onderwijs. www.plezieropschool groningen.nl	GGD Groningen Lydia Brookman lydia.brookman@ggd.groningen.nl Contact via de website: www.plezieropschoolgroningen.nl				✓
Levensvaardigheden	Dit is een interactief programma dat door docenten wordt gegeven die hiervoor getraind worden. Het bestaat uit 17 lessen en bevat thema's, zoals: hoe ga ik om met sociale media, minderwaardigheidsgevoelens, stress, relatievorming, samenwerken, je verantwoordelijk voelen voor anderen en je daarnaar gedragen, genotmiddelengebruik. Het gaat ook over het opstellen van gedragsregels, je hieraan houden en hoe je elkaar hierop kan aanspreken. www.levensvaardigheden.nl	gravesteijn.c@hsleiden.nl	✓			
LEGSpedition	LEGSpedition is een karaktervormend preventieprogramma. Het legt de nadruk op een gezonde leefstijl en onthouding van risicovol gedrag. Kenmerkend aan het programma zijn de interactieve werkvormen. Een leefstijlgerichte aanpak met verschillende thema's, zoals imago, vriendschappen, media, risicogedrag, seksualiteit en weerbaarheid. sub.gezondeschool.nl/interventies/vo/1800095?schooltype=vo	r.pruis@terwille.nl	✓			

Welbevinden *vervolg*

INTERVENTIE BESCHRIJVING		CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
JOIN us	JOIN us is een positieve aanpak ter preventie van pesten. Creëert meer saamhorigheid binnen de klassen. Maakt de klas hechter. Docenten reageren direct en op een adequate manier op pesten. Leerlingen voelen zich gezien en geaccepteerd. Het is leuk en leerzaam tegelijk! www.join-us.nl	Info@join-us.nl	✓	✓		
Stichting School en Veiligheid	Stichting School en Veiligheid biedt informatie, hulpmiddelen en lesmaterialen over onder andere radicalisering en agressie en geweld. www.schoolenveiligheid.nl/po-vo	030 285 65 31 info@schoolenveiligheid.nl	✓	✓		✓
Leefstijl	Het doel van Leefstijl is het bevorderen van sociaal gedrag en sociale betrokkenheid van leerlingen op school en thuis om hen zo uiteindelijk zo goed mogelijk in de maatschappij te kunnen laten functioneren. www.leefstijl.nl	e.warneke@oslogroep.nl	✓	✓		
Taakspel	Taakspel is gericht op het bevorderen van taakgericht gedrag en het verminderen van regel-overtredend gedrag bij leerlingen en het bevorderen van een positief onderwijsklimaat. Uiteindelijk doel is beginnend probleem-gedrag bij leerlingen in een vroeg stadium te verminderen en om te buigen in positiever gedrag. www.taakspel.nl	m.tenheggeler@cedgroep.nl	✓	✓		
Schoolwide positive behaviour support (SWPBS)	Het doel van SWPBS is het bevorderen van sociaal gedrag en het verminderen van gedragsproblemen onder leerlingen, zodat alle leerlingen optimaal kunnen profiteren van het geboden onderwijs. www.swpbs.nl	info@swpbs.nl	✓			✓

Welbevinden *vervolg*

			EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
INTERVENTIE	BESCHRIJVING	CONTACTGEGEVENS				
AANBOD IN DE REGIO						
Jij en Je Gezondheid	Jaarlijkse afname van vragenlijst, signalering problemen met jongeren en schoolprofiel. info.jijenjegezondheid.nl	GGD Groningen, Jeugdgezondheidszorg (JGZ) 050 367 40 00				✓
Halt	Halt ondersteunt scholen met veiligheidsadvies en het maken van een schoolveiligheidsplan. Ook biedt Halt voorlichtingen en ouderbijeenkomsten aan over thema's die rechtstreeks raken aan de veiligheid op school. Zo organiseert Halt intensieve schooltrajecten voor het schoolpersoneel, lessen aan leerlingen en begeleiding van ouderbijeenkomsten met het thema Veilige Publieke Taak (VPT). www.halt.nl/veilige-school	Halt 088 115 35 00 info@halt.nl	✓	✓	✓	✓
Wijs Weerbaar	Wijs Weerbaar Noord-Nederland verzorgt trainingen voor basis-, voortgezet-, speciaal- en volwassenenonderwijs. Ook bieden ze trainingen voor docenten binnen de school, zodat zij die trainingen zelf aan de leerlingen kunnen geven. Ook zijn er ouderavonden beschikbaar. www.wijsweerbaar.nl	050 541 29 99 mmvanveen@wijsweerbaar.nl	✓	✓		✓
Consultatie Team Pesten	Als er een situatie is van pesten op school, dan kan de school het Consultatie Team Pesten inroepen voor ondersteuning en training t.a.v. een analyse van de groep, observatie, de steungroep-aanpak voor gesprekken met leerlingen en verbetering van het groepsklimaat. www.consultatieteampesten.nl	Consultatie Team Pesten Lydia Brookman lydia.brookman@ggd.groningen.nl		✓	✓	

Welbevinden *vervolg*

INTERVENTIE BESCHRIJVING		CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
Lentis/CIP/Preventie & Wmo	Preventiewerkers verzorgen in overleg (gast)lessen en lesprogramma's; zoals 'Rugzak vol Geluk'. Het pakket voor het voortgezet onderwijs (vo) bestaat uit 4 lessen of 2 blokuren voor de brugklassen, om de leerlingen meer 'stevigheid' te bieden na de overgang van basisonderwijs (bao) naar vo. De thema's die in de 4 lessen aan bod komen, zijn: 1. Waar ben jij een ster in? 2. Positief en optimistisch denken. 3. Vrienden maken en houden. 4. Spanning en ontspanning. Voor diverse andere thema's, zie website. Jongeren leren hoe ze hun mentale gezondheid versterken. Het is, net zoals voeding en beweging, een essentieel onderdeel van gezondheid en een gezonde leefstijl. www.lentis.nl/verwijzers/wmo/preventie-en-wmo	06 31 99 45 28 m.wijffels@lentis.nl	✓	✓	✓	✓
Triple P Training voor ouders met lastige pubers	Triple P staat voor Positive Parenting Program. Training voor professionals: Om Tiener Triple P Oudercursus aan gezinnen aan te bieden, is het noodzakelijk dat professionals een actieve vaardigheidstraining hebben afgerond en een op vaardigheden gerichte accreditatieprocedure hebben doorlopen, waarin zij hebben laten zien over voldoende kennis en deskundigheid te beschikken om het programma uit te voeren. De training 'Niveau 4 Oudercursus Tiener Triple P' biedt professionals daarvoor een goede basis. Leerdoelen: • Professionals hebben kennis en vaardigheden over beïnvloeding van gedragsproblemen bij tieners. • Professionals hebben kennis van belangrijke opvoedingsstrategieën die de ontwikkeling van kinderen kunnen versterken. • Zij beschikken over strategieën voor het stimuleren van gedragsverandering bij tieners en ouders. • Zij zijn in staat om ouders in groepsverband een vaardigheidstraining te kunnen geven. Tot slot kennen zij de algemene principes op het gebied van groepsdynamiek en groepsprocessen.	GGD Groningen Lydia Brookman 06 25 63 58 20 lydia.brookman@ggd.groningen.nl	✓	✓		

Welbevinden *vervolg*

INTERVENTIE BESCHRIJVING		CONTACTGEGEVENS	EDUCATIE	OMGEVING	BELEID	SIGNALERING
Jimmy's 050	Verschillende workshops voor en door jongeren met verschillende thema's. jimmys050.nl/workshops	050 311 77 11 info@jimmys050.nl	✓			
Aanpak Pesten & Mentale Weerbaarheid	Docententraining 'Aanpak Pesten' waarin het omgaan met pesten en het treffen van maatregelen voor een veilige (vo) school worden gekoppeld aan een (gast)lessenserie voor het vo: 'Rugzak vol Geluk' over mentale c.q. sociale weerbaarheid (zie ook: aanbod van Lentis elders in dit schema).	GGD Groningen Lydia Brookman 06 25 63 58 20 lydia.brookman@ggd.groningen.nl Lentis/CIP/Preventie Monique Wijffels 050 522 31 35 of 06 31 99 45 28 m.wijffels@lentis.nl	✓	✓		✓
Training Verbeterde Meldcode	De Wet meldcode Huiselijk geweld en kindermishandeling verplicht professionals die met kinderen en ouders werken om aandacht te besteden aan (vermoedens van) kindermishandeling en huiselijk geweld. De meldcode is verbeterd en richt zich op de veiligheid van kinderen. Er zijn 5 stappen die professionals kunnen zetten, met het accent op stap 4 en 5, waarin de afweging wordt gemaakt volgens een vastgesteld kader.	GGD Groningen Lydia Brookman lydia.brookman@ggd.groningen.nl	✓	✓		✓
Oplossingsgericht werken met jongeren	In de training 'Op je handen zitten; oplossingsgericht werken met jongeren' leren jeugdprofessionals (docenten/mentoren, leerplichtambtenaren, JGZ-medewerkers, J&J-werkers etc.) de principes van oplossingsgericht werken kennen en leren zij deze toepassen in gesprekken met jongeren en bij intervisiebijeenkomsten in het team.	GGD Groningen Lydia Brookman lydia.brookman@ggd.groningen.nl Lentis/CIP/Preventie: Monique Wijffels 050 522 31 35 of 06 31 99 45 28 m.wijffels@lentis.nl				✓
Theater de Steeg	Voorstellingen over verliefdheid, vriendschap, zelfbeeld, grenzen en weerbaarheid. www.desteeeg.info	050 579 14 34 mail@desteeeg.info	✓			

Voor landelijke materialen zie: gezondeschool.nl/voortgezet-onderwijs/interventies
Of kijk op: www.welbevindenopschool.nl