

INSTITUTE FOR POSITIVE HEALTH & ROC MIDDEN NEDERLAND

Beweegfestival – Nieuwegein
30 juni 2025



Roland Robijn
Projectleider Vitaliteit

EVEN VOORSTELLEN



Wilfred Dijkstra
Netwerkadviseur Onderwijs

Welke kennis is er al?

Ga indien mogelijk staan.

Bij **WAAR** ga je op 1 been staan

Bij **NIET WAAR** maak je een squat

Onthoud de juiste antwoorden

WAAR
of
NIET WAAR?

Stelling 1

➡ Dit is de **definitie** van Positieve Gezondheid!

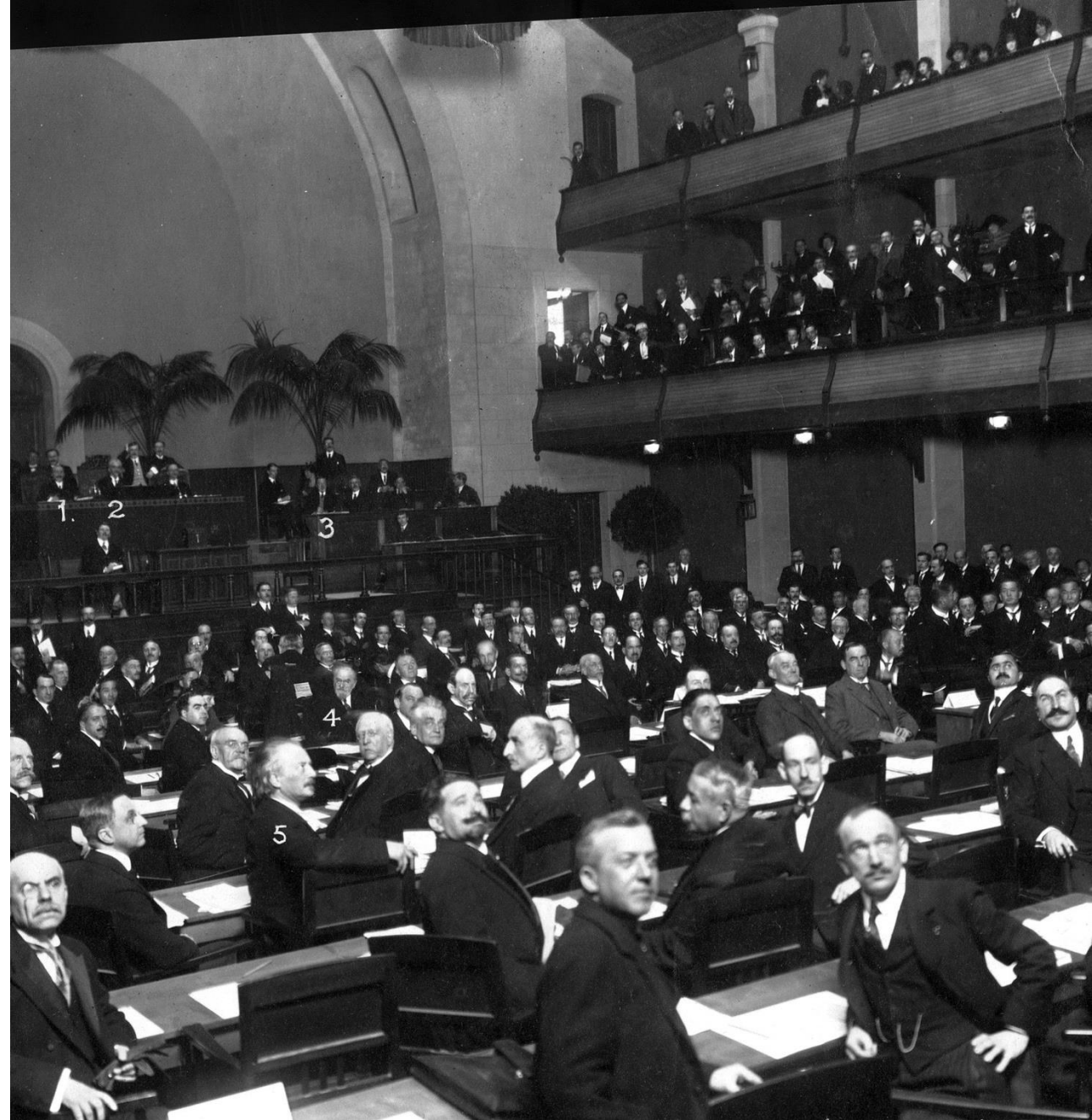
Een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.

DE DEFINITIE VAN GEZONDHEID

Gezondheid' is nog steeds gedefinieerd met de WHO-definitie van 1948:

'Gezondheid is een toestand van compleet welbevinden, lichamelijk, psychisch en sociaal, en niet alleen de afwezigheid van ziekten of gebreken.'

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.



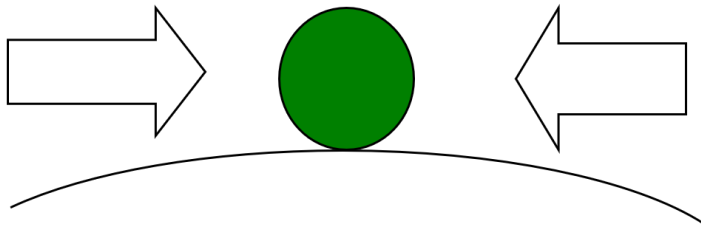
Als algemeen concept voor Positieve Gezondheid is voorgesteld:

- 'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven' (Machteld Huber 2012)
- *'Health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges'*

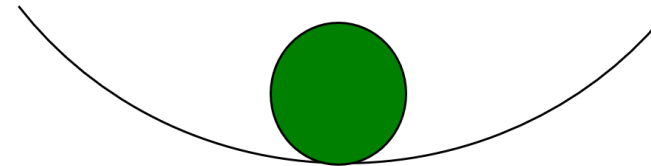


Naar 'Veerkrachtige systemen' door een andere BENADERING:

Controle model
gangbare benadering



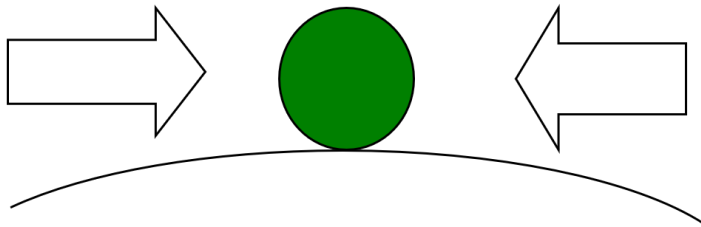
Adaptatie model
'veerkracht' benadering



Bron: Ten Napel et al., 2006; WUR/LBI

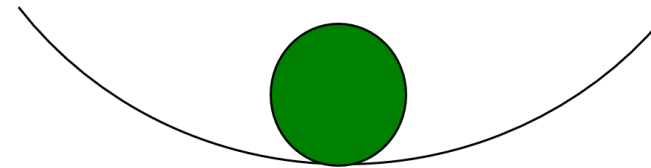
Naar 'Veerkrachtige systemen' door een andere BENADERING:

Controle model *gangbare benadering*



- Focus op probleem
- Variatie uitschakelen
- Continue monitoring
- Direct ingrijpen
- Statisch evenwicht

Adaptatie model 'veerkracht' benadering

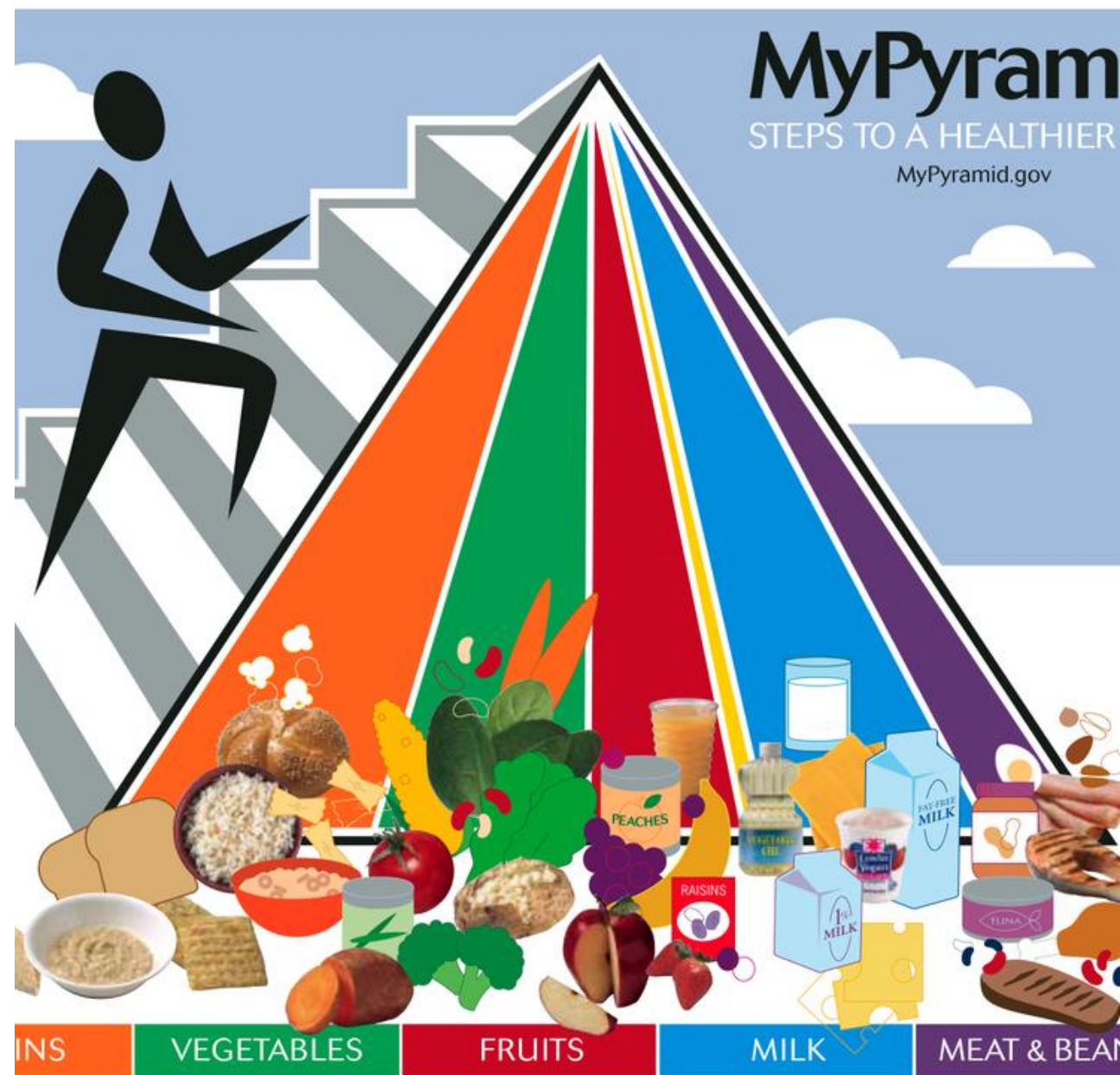


- Focus op systeem
- Variatie benutten
- Zelfregulatie stimuleren
- Indirect sturen
- Dynamisch evenwicht

Bron: Ten Napel et al., 2006; WUR/LBI

Stelling 2

Positieve Gezondheid gaat over gezond eten en regelmatig bewegen.



Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

Blue Zones

Gebieden in de wereld waar mensen heel oud worden, zonder chronische ziekten en zonder mentale aftakeling

Sleutels

- Goed eten
- Natuurlijk bewegen
- Zingeving
- Sociale inbedding en ervaren van verbondenheid



Veerkracht: 3 karaktereigenschappen cruciaal

'Sense of Coherence' (SOC) - Antonovsky

- **Comprehensibility** je situatie te begrijpen
- **Manageability** het gevoel hebben dat jijzelf kan kiezen
- **Meaningfulness** zingeving ervaren

Het **tegenovergestelde** is:

- Verwarring
- Machteloosheid
- Zinloosheid



Stelling 3

Het spinnenweb van Positieve
Gezondheid heeft 6 dimensies!



Resultaten kwalitatief onderzoek

De **6 Hoofddimensies** van gezondheid:



Lichaamsfuncties



Kwaliteit van leven



Mentaal Welbevinden



Meedoen



Zingeving



Dagelijks functioneren

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

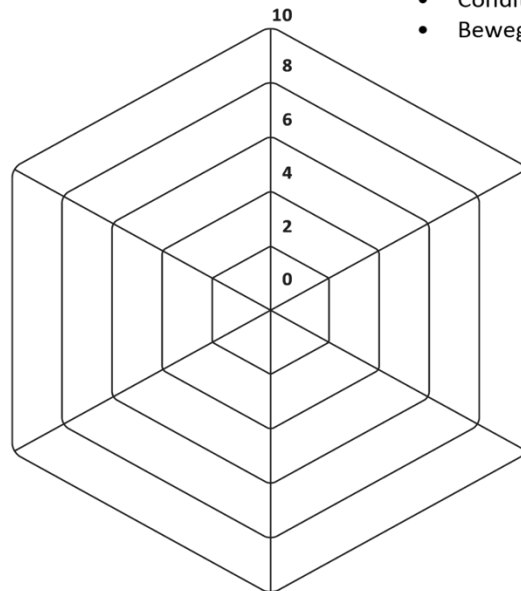


MEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

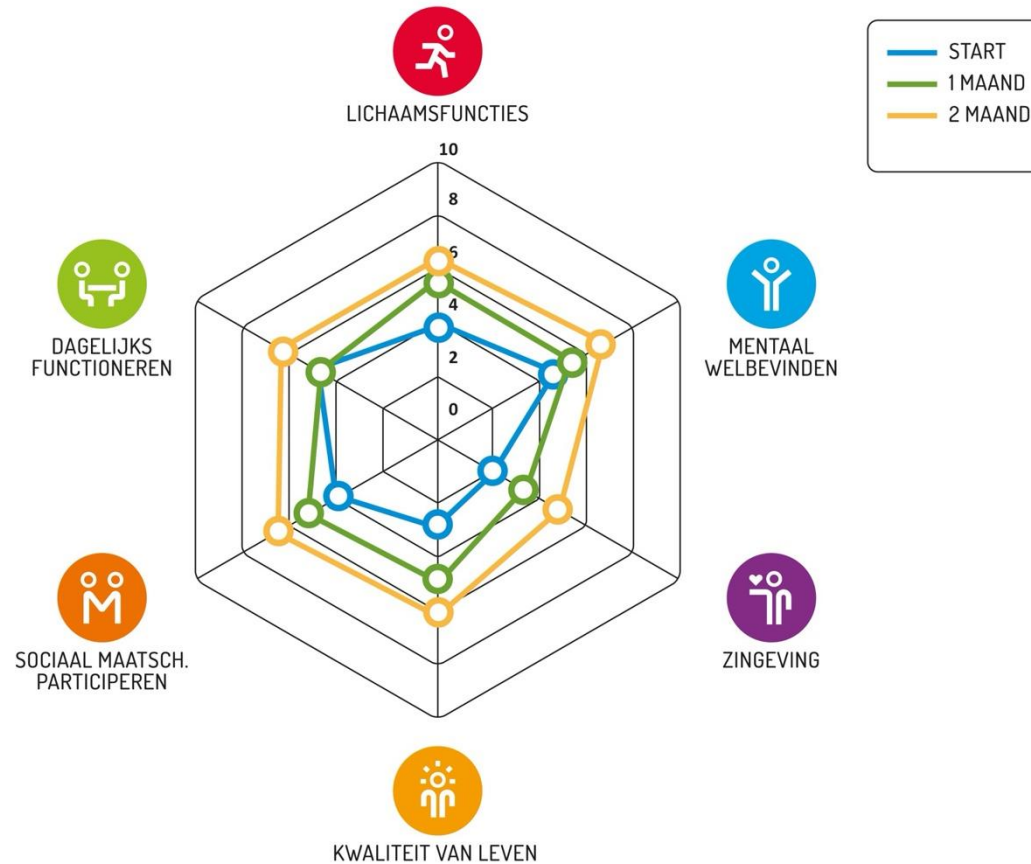


KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Pijlers voor Positieve Gezondheid



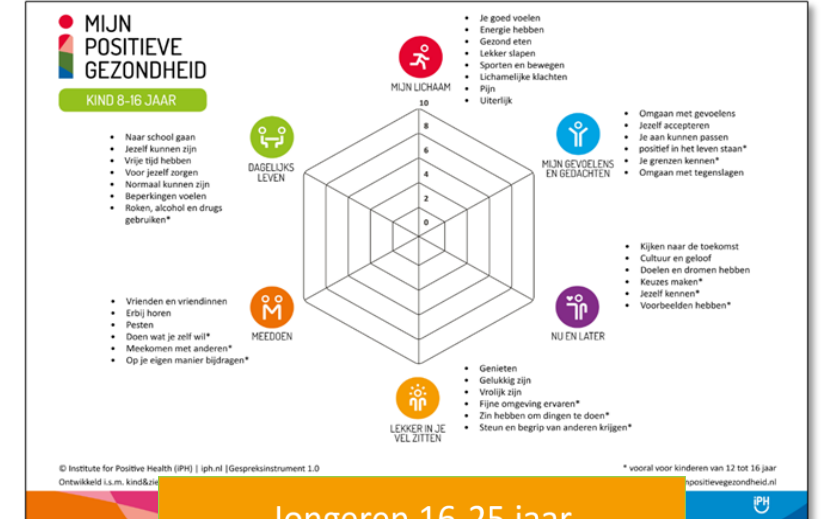
Verschillende versies tools



Volwassenen



Kindtool 8-16 jaar



Jongeren 16-25 jaar

Folders en spinnenwebblokjes te bestellen via iph.nl

Werken met Positieve Gezondheid

Gaat om **drie elementen**:

1. De brede blik naar binnen - '**Mijn Spinnenweb**' > **Comprehensibility**
2. Het '**andere gesprek**' > **Meaningfulness**
Wat is voor jou echt belangrijk?
Zou je wat willen veranderen?
3. Samen kijken naar '**Handelingsperspectieven**' en > **Manageability**
iemand daarbij dan **begeleiden/coachen**.

A serene sunset scene over a beach. On the left, a wooden pier with many vertical posts extends into the water. The sun is a bright orange orb on the horizon, its light reflecting on the calm water. The foreground shows intricate patterns in the sand, created by the receding tide. The sky is a gradient of orange and yellow.

'als je een schip wilt bouwen, moet je werklui niet opdragen hout te verzamelen, je moet niet het werk verdelen en orders geven. Leer in plaats daarvan mensen eerst te verlangen naar de eindeloze zee.'

Antoine de Saint - Exupéry

Als jullie naar het spinnenweb kijken; Op welke manier komt bewegen dan terug in de verschillende dimensies?

Toolkit FIT FOR THE JOB

Na het invullen van dit formulier staat de toolkit direct voor je klaar om te downloaden.

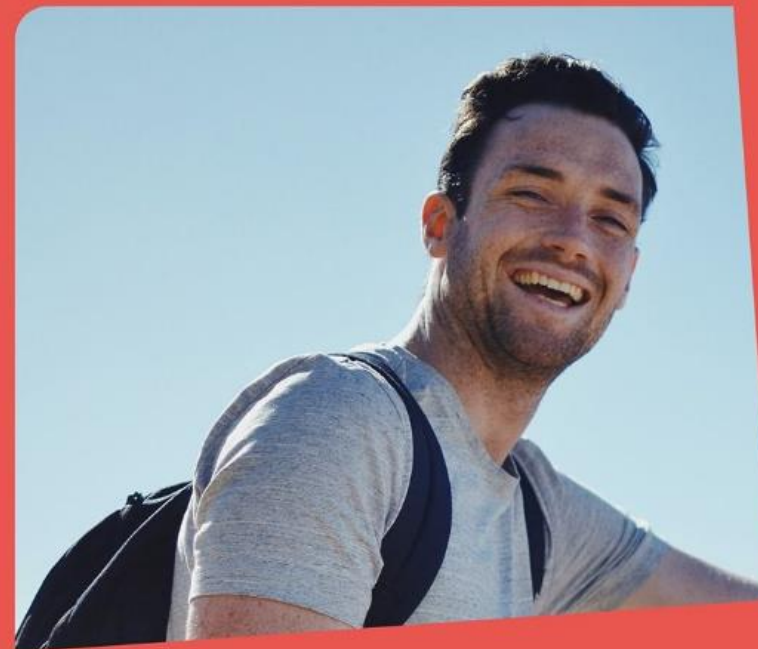
Start

druk op Enter ↵

⌚ Duurt 1 minuut 30 seconden

Een gezonde leer- en werkomgeving met Fit for the job

- Een gezonde leefstijl zorgt dat je lekker in je vel zit. En wie lekker in zijn vel zit, presteert beter. Met de Fit for the Job-toolkit gaan praktijkbegeleiders samen met de mbo-stagiairs aan de slag om een gezonde leer- en werkomgeving te stimuleren. De praktische toolkit geeft handvatten om beroepsvitaliteit op een eenvoudige en leuke manier te beïnvloeden.



ROC Midden Nederland

Weerbare mbo-studenten: bouwen aan welzijn en beweggedrag

Vandaag

- Hoe gaat het met onze studenten?
- Wat doen we allemaal op het thema Studentenwelzijn?
- Integrale Gezonde School Aanpak



We zien



We vinden



We geven



We bereiken

We zien

Dat we als organisatie (én als samenleving) middenin een transitie zitten:

- *‘Van ziekte en zorg, naar gezondheid en preventie’*



Kernboodschappen

- De mentale gezondheid van jongvolwassenen heeft aandacht nodig. Slechts de helft ervaart een goede mentale gezondheid. Veel jongvolwassenen ervaren eenzaamheid, stress en prestatiedruk.
- Op een aantal vlakken van mentale gezondheid is lichte verbetering zichtbaar ten opzichte van 2022. Voorbeelden zijn eenzaamheid, geluk en zich beperkt voelen door psychische klachten. Ondanks deze verbeteringen valt er nog veel winst te behalen.
- Vrouwen, jongvolwassenen met een gender anders dan man of vrouw en jongvolwassenen die zich identificeren als LHBTQIA+ hebben over het algemeen een minder goede mentale gezondheid.
- Minder dan de helft van de jongvolwassenen heeft veel vertrouwen in de eigen toekomst. Qua maatschappelijke thema's, maken zij zich voornamelijk zorgen over de woningmarkt en stijgende prijzen.
- Gevolgen van de coronaperiode zijn nog altijd merkbaar. Ruim twee derde van de jongvolwassenen ervaart op het moment van het invullen van de vragenlijst nog negatieve gevolgen van de coronaperiode en bijna de helft ervaart (ook) nog positieve gevolgen.
- Een derde van de jongvolwassenen rookt en/of vapet wel eens, bijna een kwart doet dit wekelijks.
- Zeven op de tien jongvolwassenen vinden het soms tot zeer vaak moeilijk om te stoppen met sociale media.

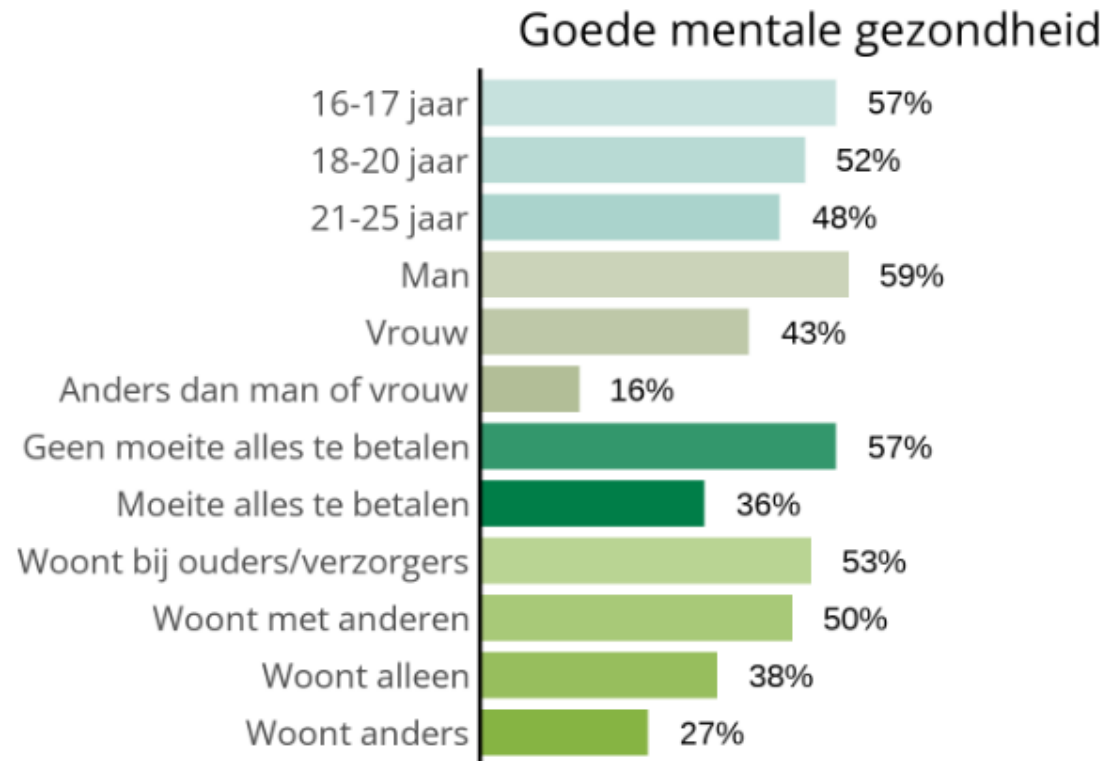


Mentaal welbevinden

Mentale gezondheid

Nationaal en internationaal onderzoek laten zien dat de mentale gezondheid van jongvolwassenen onder druk staat. Bijna twee derde van de psychische aandoeningen begint voor de leeftijd van 25 jaar, met grote risico's op langdurige (mentale) gezondheidsproblemen ([Trimbos](#)).

Ook dit onderzoek laat zien dat slechts de helft van de jongvolwassenen (51%) hun eigen mentale gezondheid als (zeer) goed beoordeelt.





Beschermende factoren en vertrouwen in de toekomst

Veerkracht

Hoe jongvolwassenen omgaan met de uitdagingen van het leven wordt mede bepaald door hun veerkrachtigheid.

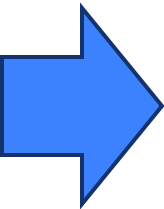
58%

herstelt snel na een moeilijke periode

39%

vindt het niet moeilijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan

Het percentage jongvolwassenen dat snel herstelt na een moeilijke periode is toegenomen ten opzichte van 2022 (53%). Het percentage dat snel herstelt is hoger onder mannen (66%) dan onder vrouwen (51%). Ook het percentage dat het niet moeilijk vindt om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan is hoger onder mannen (49%) dan onder vrouwen (29%).



[Institute for positive health](#) zet in op positieve gezondheid. Door in gesprek te gaan met jongvolwassenen wordt duidelijk waar hun kracht zit en wat hen helpt om sterker uit een stressvolle of moeilijke periode te komen. Het concept van positieve gezondheid biedt daarvoor aanknopingspunten.

ROC Midden Nederland is een Gezonde School

Gezonde School

- Bewegen & Sport (Sportdesk)
- Gezonde Kantine (i.s.m. facilitair Bedrijf)
- Voeding
- Relaties & Seksualiteit
- Positieve Gezondheid

Sterke 'Begeleidingsstructuur':

- Studentcoaches
- Buurtteams
- Passend Onderwijzen, Passend Ondersteunen
- Centrum voor Studentontwikkeling





We vinden

Why 'Iedereen verdient de kans op een gezond leven'

Centrale Studenten Raad:
***‘we willen dat het taboe rondom
mentaal welbevinden wordt
doorbroken’***

We geven



INTEGRAAL WERKEN AAN WELBEVINDEN IN HET MBO



Voorbeeld integrale aanpak op het thema Studentenwelzijn

Signalering	Educatie	Beleid	Omgeving

Voorbeeld integrale aanpak op het thema Studentenwelzijn: 0-meting

Signalering	Educatie	Beleid	Omgeving
•JOB Monitor •Cijfers ggdghor •Testjeleefstijl	<u>Voor studenten</u> •Onderwijsprogramma Positieve Gezondheid (o.a. Vitaliteitslab) •Specifieke thema's die spelen binnen afdelingen / klassen •Sportdesk •LOB • Wereldburgerschap	•Studentcoach •Supportteams •Buurtcoaches •Passend ondersteunen, Passend onderwijzen •Centrum voor Studentontwikkeling	•Dienstverleningsconcept Facilitair Bedrijf 2024-2026 •Gezonde Kantine •Ouder/verzorgers betrokkenheid (verborgen kracht) •Veilig Leerwerkklimaat stages
•Medewerker tevredenheidsonderzoek	<u>Voor medewerkers</u> •Positieve Gezondheid •Oplossingsgericht coachen •Sterk in je Werk •Leernetwerk Vitaliteit & Positieve Gezondheid		

We bereiken

Hoger welbevinden docenten ↔ welbevinden van studenten

- Het zelfvertrouwen van studenten om zelf de regie te pakken over hun gezondheid
- Bevorderen van gewenst gedrag
- De schoolprestaties: Studentsucces
- Draagvlak binnen de teams
- Vermindering VSV

Bron: Pharos

Sportdesk bij ROC Midden Nederland

JAARPLAN SPORTBUREAU 2024-25

Al (bijna) 20 jaar!! Hét ROC voor Vitaliteit, Positieve
Gezondheid en een Gezonde Leefstijl

Beleid



Beroepsvitaliteit



Weerbaarheid

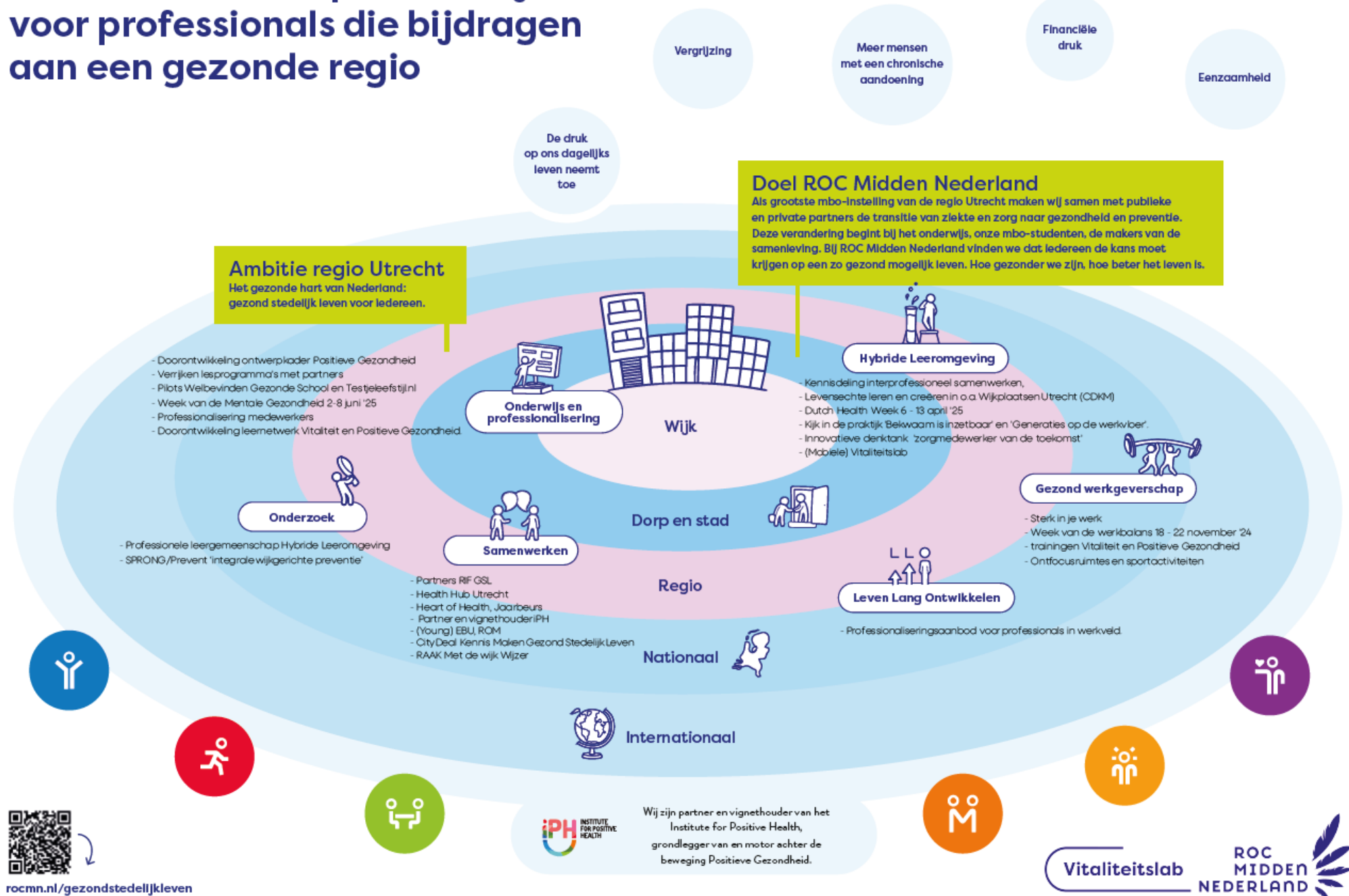


Teamspel

Kansen

- Data gedreven werken
- Preventief (Educatie) verbinden met curatief (Begeleidingsstructuur)
- ‘Leuk’ maken van werken aan gezondheid
- Student wil wel werken aan eigen gezondheid, maar heeft behoefte aan:
autonomie, competentie en verbondenheid

Middelbaar beroepsonderwijs voor professionals die bijdragen aan een gezonde regio



Samenwerken



PREVENT
INTEGRALE
WIJKGERICHTE
PREVENTIE

City Deal
Kennis Maken



Praktische voorbeelden



Ontwerpkader Positieve Gezondheid



Basistraining PG in les en gesprek Train the Teacher Experience Vitaliteitslab Leernetwerk Vitaliteit & Positieve Gezondheid



Onderwijsprogramma Positieve Gezondheid, ontwikkeld met 6 andere ROC's en iPH



E-learning PG voor werkbegeleiders

Leven Lang Ontwikkelen

We bieden [trainingen PG](#) aan via [MBO voor Professionals](#) en werken gezamenlijk met het werkveld aan flexibel opleiden

training

bedrijfsklas

training

bedrijfsklas

training

bedrijfsklas

Coach Gezonde Leefstijl

training | 1 - 3 maanden

- ✓ Een gezonde leefstijl stimuleren
- ✓ Brede blik op gezondheid
- ✓ Oefenen in de praktijk

📍 Utrecht

Experience Vitaliteitslab

training | niveau 4 | dag(deel)

- ✓ Kennismaking met Positieve Gezondheid
- ✓ Experience van 3 uur
- ✓ Bij Vitaliteitslab of incompany

📍 Utrecht

Inspiratiesessie Positieve Gezondheid

training | dag(deel)

- ✓ Kennismaking met Positieve Gezondheid
- ✓ Anders leren kijken naar gezondheid
- ✓ Inspiratiesessie van 1,5 tot 3 uur

📍 Incompany

training

training

training

bedrijfsklas

bedrijfsklas

Train the teacher Positieve Gezondheid

training | 6 maanden

- ✓ Vergroot je professionaliteit
- ✓ Werk aan persoonlijke leerdoelen

Werken met Positieve Gezondheid

training | niveau 1 t/m 4 | 1 - 4 weken

- ✓ Brede blik op gezondheid
- ✓ Certificaat Institute for Positive Health

Zorgtechnologie: Gezondheid en t

training | dag(deel)

- ✓ Kennismaking met
- ✓ Les bij Future C

Gezond Werkgeverschap

- Ontfocusruimtes voor medewerkers
- Week van de werkbalans en Week van de Mentale Gezondheid
- Positief Gezondheid Werkgeverschap in samenwerking met SOM
- Trainingsaanbod via ROC Academie, Sterk in je Werk, Sportbureau



Wat is jouw eerste stap?



Vragen?