



Congres Leren & Leefstijl: Bouwstenen voor zorgonderwijs

26 november 2025



Welkom





Programma

Introductie Positieve Gezondheid

Integrale Gezonde School aanpak

Ontwerpkader: professional van de toekomst

Wat wordt jouw eerste stap?



Stellingen: wat weet je al?

Bij WAAR ga je op 1 been staan



Bij NIET WAAR maak je een squat





Stelling 1

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



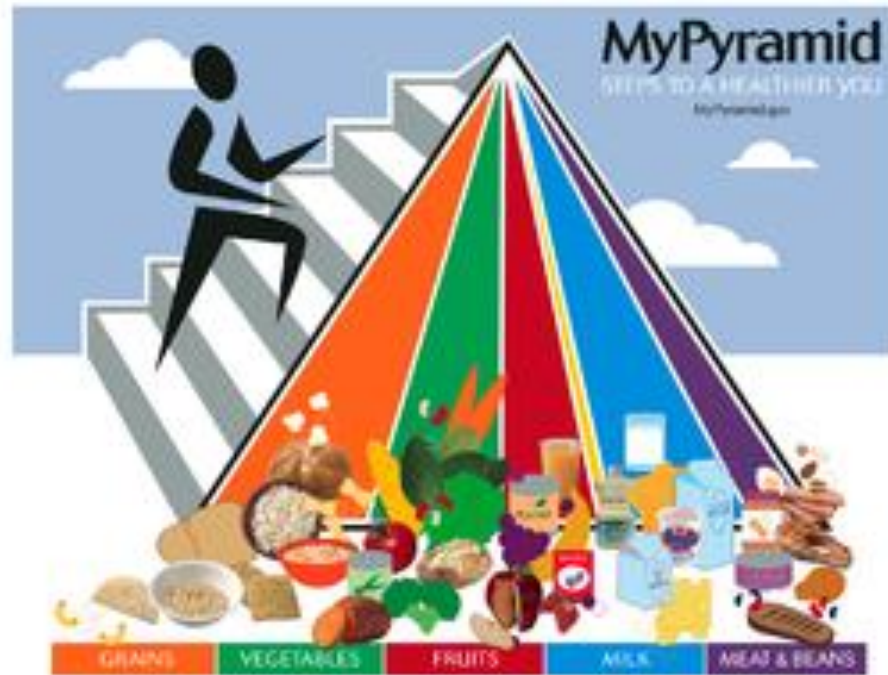
Positieve Gezondheid – de definitie

- ➔ De vorige dia is de definitie van de WHO
- ➔ 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'*



Stelling 2

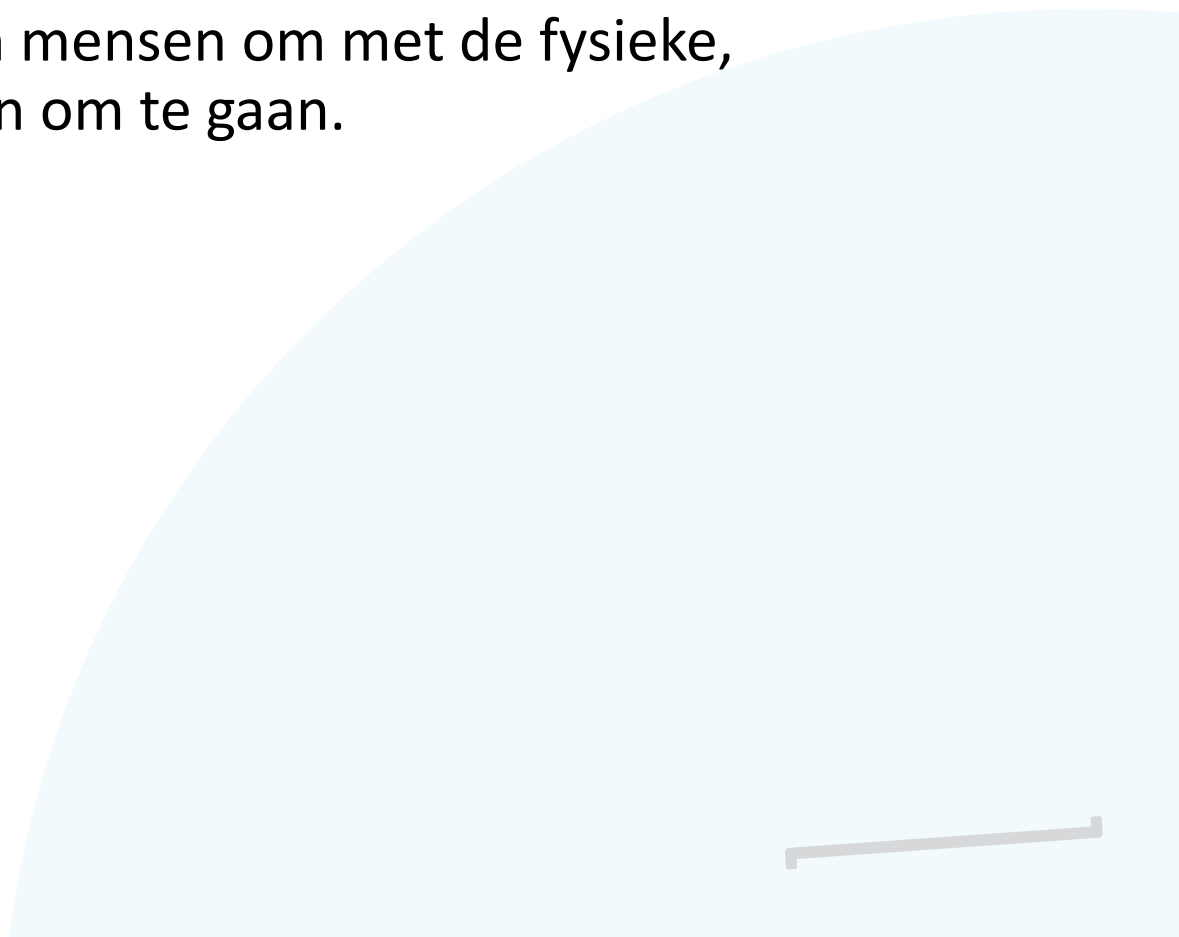
Positieve Gezondheid gaat vooral over gezond eten en regelmatig bewegen!





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



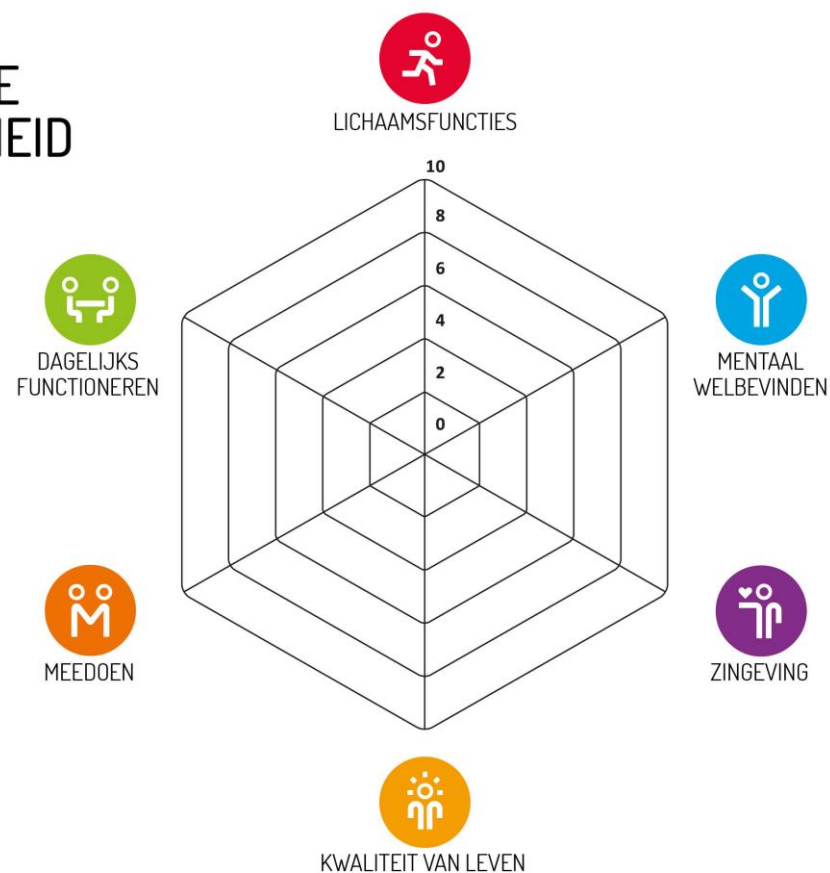


Stelling 3

Het spinnenweb van Positieve Gezondheid heeft 6 dimensies



Dimensies voor Positieve Gezondheid





Stelling 4

Mijn coach ziet door mijn ingevulde spinnenweb waar ik aan moet werken





Eigen regie staat centraal

Eigen regie is een cruciaal aspect binnen Positieve Gezondheid om verschillende redenen:

- ➔ Verhoogt de motivatie en betrokkenheid
- ➔ Versterkt het gevoel van autonomie
- ➔ Bevordert persoonlijke verantwoordelijkheid
- ➔ Maakt maatwerk mogelijk
- ➔ Versterkt veerkracht en zelfredzaamheid





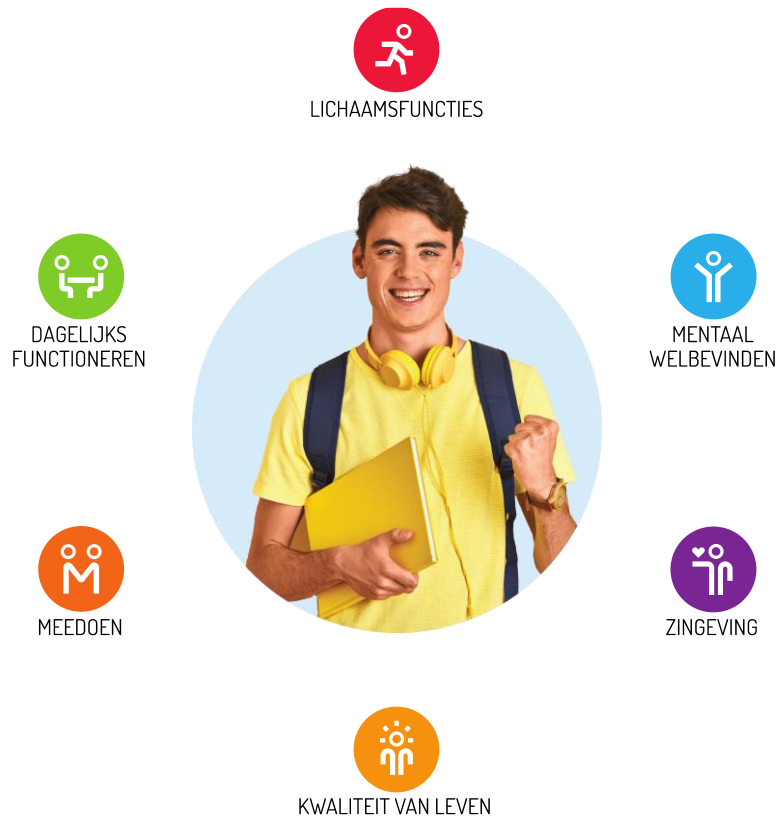
Stelling 5

Het bevorderen van Positieve Gezondheid bij studenten kan alleen effectief zijn als docenten zelf ook Positieve Gezondheid ervaren en uitdragen

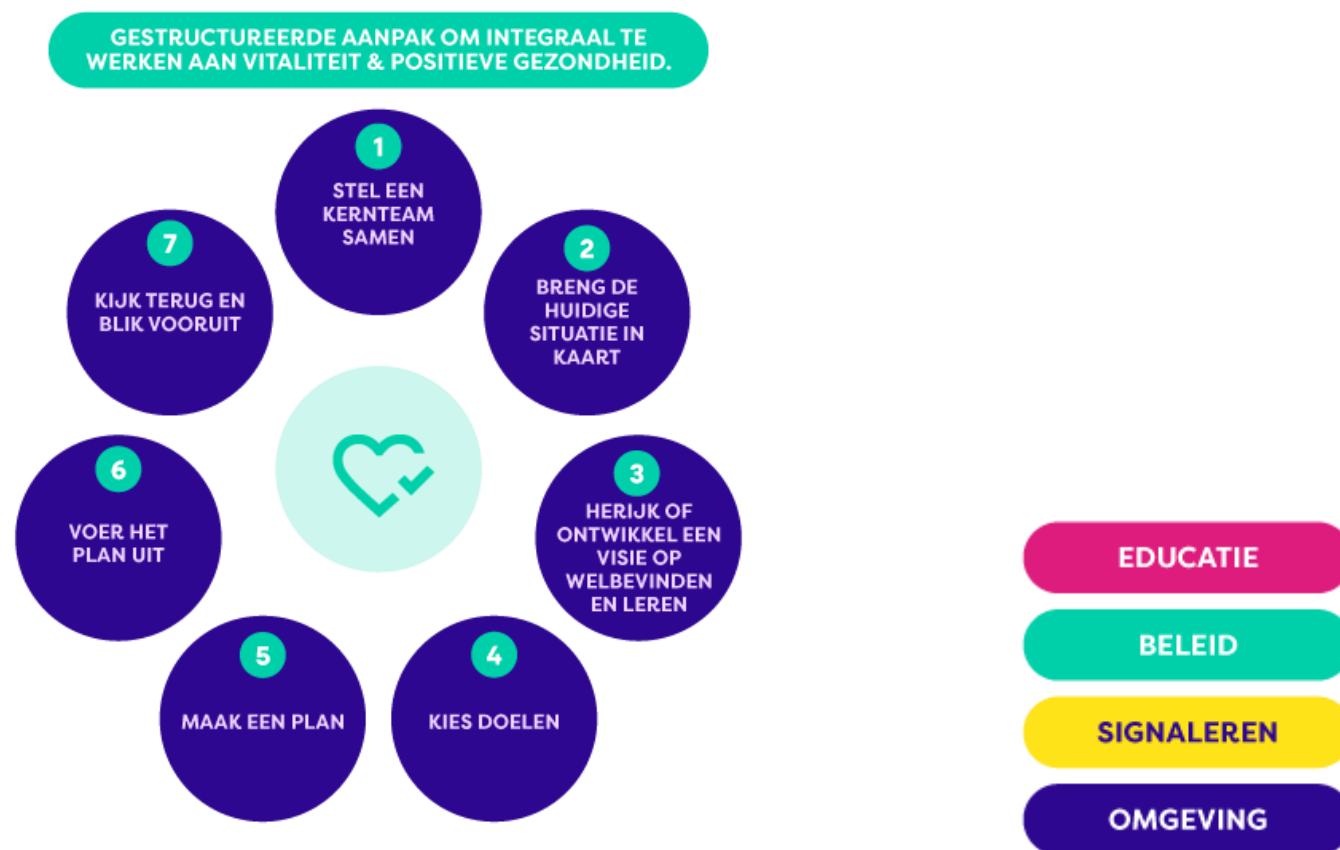


Het 'hoe' en het 'wat'

Gedachtegoed Positieve Gezondheid als
inhoudelijk fundament



Gezonde School als aanpak om **integraal**
doelen te bereiken



Integrale benadering Vitaliteit & Positieve Gezondheid bij ROC Midden Nederland



SIGNALEREN	EDUCATIE	BELEID	OMGEVING
•JOB Monitor •Cijfers ggdghor •Testjeleefstijl	<u>Voor studenten</u> • Sportdesk •Onderwijsprogramma Positieve Gezondheid (o.a. Vitaliteitslab) •LOB • Wereldburgerschap •Week van Mentale Gezondheid	•Supportteams •Buurtteams •Passend onderwijzen, Passend ondersteunen (POPO) •Centrum voor Studentontwikkeling	•Dienstverleningsconcept Facilitair Bedrijf 2024-2026 •Gezonde Kantine •Rookvrije schoolpleinen •Ouder/verzorger betrokkenheid (verborgen kracht) •Veilig Leerwerkklimaat stages
•Medewerker tevredenheidsonderzoek	<u>Voor medewerkers</u> •Leernetwerk Vitaliteit & Positieve Gezondheid •Oplossingsgericht coachen •Sterk in je Werk		

Ontwerpkader Positieve Gezondheid

Ontwerpkader Positieve Gezondheid

Handvatten om de essentie van
Positieve Gezondheid in het onderwijs te verweven

Positieve Gezondheid is steeds
meer verweven in het onderwijs van
ROC Midden Nederland. Om ervoor te
zorgen dat de essentie ervan wordt
bereikt, hebben we dit ontwerpkader
opgesteld.

De betekenis van Positieve Gezondheid
kan voor iedereen anders zijn, maar
kent wel een paar basisprincipes.

Het ontwerpkader is ingedeeld in
stappen die je doorloopt als je leert
werken met Positieve Gezondheid.
Dit geldt dus voor afdelingsmanagers,
onderwijsontwikkelaars, docenten en
studenten.

rocmn.nl/gezondstedelijkleven



*“Wat veerkracht het meest
bevordert, is weten wat je leven
betekenisvol maakt. Als je dat
inzicht zelf hebt en een gesprek
voert met een ander, dan is dat
heel helpend. Dat is practice
what you preach.”*

— Machteld Huber,
arts en grondlegger van het gedachtegoed
van Positieve Gezondheid

Gezondheid wordt benaderd vanuit
verschillende perspectieven:

In relatie tot zichzelf

In relatie tot de ander

In relatie tot de organisatie waar
(toekomstige) professionals stage lopen of
werken

EDUCATIE

BELEID

SIGNALEREN

OMGEVING



Het actiewiel



Gezond

Stedelijk

Leven





Gezond Stedelijk Leven

Onderwijsprogramma's

Personeels-en studentenbeleid

Vitaliteitslab

Coördinatoren Vitaliteit & Positieve Gezondheid

Leernetwerk Vitaliteit & Positieve Gezondheid

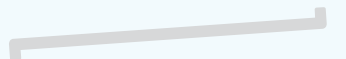


Basisopdrachten Positieve Gezondheid



40 opdrachten

- Gericht op de student zelf: **mijn** Positieve Gezondheid
- Gekoppeld aan de verschillende dimensies
- In te zetten voor burgerschap- en loopbaanlessen of een introductie in PG



		 Mijn lichaam	 Mijn gevoelens en gedachten	 Zingeving	 Kwaliteit van leven	 Meedoen	 Dagelijks leven
	Positieve gezondheid algemeen	Je gezond voelen Energie hebben Lichamelijke klachten en pijn Gezond eten Slapen Conditie Sporten en bewegen Uiterlijk	Concentreren Omgaan met je gevoelens Positief in het leven staan Jezelf accepteren Vertrouwen hebben in jezelf Omgaan met verandering Grip hebben	Zinvol leven Vertrouwen hebben in de toekomst Levenslust Doelen en dromen hebben Keuzes maken Situaties accepteren Dankbaarheid	Gelukkig zijn Genieten Balans ervaren Je veilig voelen Fijne omgeving ervaren Hoe je woont Rondkomen met je geld	Sociale contacten Serius genomen worden Samen leuke dingen ondernemen Erbij horen Jezelf kunnen uiten Betenkennisvolle relaties Steun en begrip van anderen krijgen	Zorgen voor jezelf Kunnen werken of leren Je grenzen kennen Kenniss van gezondheid Kunnen plannen Hulp kunnen vragen Roken, alcohol en drugs gebruiken
1. Basis positieve gezondheid							
2. Kennis van gezondheid							
3. Fixed or growth mindset							
4. Gat in je hand of toch sparen							
5. Gezondheid, eten en bewegen							
6. Jij en alcohol							
7. Omgaan met tijd en plannen							
8. Supermarkt jungle							
9. Zorgen voor jezelf: spanning en ontspanning							
10. Gelukkig zijn							
11. In gesprek met een oudere							
12. Lekker in je vel zitten							
13. Omgaan met geld							

 Mijn lichaam	 Mijn gevoelens en gedachten	 Zingeving	 Kwaliteit van leven	 Meedoen	 Dagelijks leven
Je gezond voelen	Concentreren	Zinvol leven	Gelukkig zijn	Sociale contacten	Zorgen voor jezelf
Energie hebben	Omgaan met je gevoelens	Vertrouwen hebben in de toekomst	Genieten	Serius genomen worden	Kunnen werken of leren
Lichamelijke klachten en pijn	Positief in het leven staan	Levenslust	Balans ervaren	Samen leuke dingen ondernemen	Je grenzen kennen
Gezond eten	Jezelf accepteren	Doelen en dromen hebben	Je veilig voelen	Erbij horen	Kennis van gezondheid
Slapen	Vertrouwen hebben in jezelf	Keuzes maken	Fijne omgeving ervaren	Jezelf kunnen uiten	Kunnen plannen
Conditie	Omgaan met verandering	Situaties accepteren	Hoe je woont	Betekenisvolle relaties	Hulp kunnen vragen
Sporten en bewegen	Grip hebben	Dankbaarheid	Rondkomen met je geld	Steun en begrip van anderen krijgen	Roken, alcohol en drugs gebruiken
Uiterlijk					

Opdracht 12 'Lekker in je vel zitten'

120 minuten

Inleiding

Uit onderzoek komt naar voren dat de mentale gezondheid van jongeren achteruit gaat. Jongeren vinden het lastig om te praten over hoe zij zich voelen. Veel jongeren zeggen zich te schamen of onzeker te zijn over hun gevoelens. Ook hebben zij vaak het idee dat hun problemen niet groot genoeg zijn om er hulp voor te zoeken. In deze opdracht gaan we gebruik maken van Podcasts om meer te weten te komen over onderwerpen die jongeren raken.

DOELEN

Je kunt:

- uitleggen wat voor jou 'lekker in je vel zitten' betekent.
- gebruik maken van Podcasts om meer te weten te komen over onderwerpen die te maken hebben met 'lekker in je vel zitten'.

VOORBEREIDING

- Zorg voor een laptop of mobiele telefoon en oortjes/koptelefoon.

UITVOERING

- Bekijk klassikaal de website MIND US www.mindus.nl.
- Wat doet MIND US?
- Zoek nu een podcast over mentale gezondheid (van jongeren). Bijvoorbeeld:
 - De podcast 'Gedachtegang over mentaal welzijn'
 - De podcast 'Mentale kracht'
- Kies een podcast waarin je geïnteresseerd bent en beluister deze individueel.
- Noteer drie tips voor jezelf en andere jongeren n.a.v. het luisteren naar jouw podcast.
- Beschrijf daarna in een paar zinnen waarom anderen ook naar deze podcast zouden moeten luisteren of waarom juist niet.

NABESPREKING

- Waar kun je als jongere tegenaan lopen?
- Hoe je je zelf en anderen helpen in verschillende situaties?
- Bespreek klassikaal wat jullie van de podcasts vonden.
- Welke tips uit de podcast kun je delen in de groep?





Keuzedeel Positieve Gezondheid in de praktijk

Student leert PG toe te passen in zijn of haar toekomstige beroep

- 14 leertaken → keuze uit vele opdrachten
- Docentenhandleiding
- Studentenhandleiding
- PowerPoints





Welke stap neem jij?

Schrijf je volgende stap op een kaartje



Positieve Gezondheid in het mbo - onderwijsmaterialen en informatie





Bedankt!

Positieve Gezondheid in het mbo -
onderwijsmaterialen en informatie

