

# Vitaal MBO

Mbo'ers vormen het kloppend hart van Nederland. Zij zijn de handen aan het bed, bouwen onze huizen, repareren onze auto's, zorgen voor gevulde schappen in de supermarkt. Mbo-opgeleiden zijn hard nodig om de economie draaiende te houden.

Hoe bereiden we onze studenten voor op deze uitdaging? Door hen mee te geven dat (mentale) gezondheid en vitaal leven sterk verbonden

zijn met hun eigen ontwikkeling en baan in de toekomst. Zo kunnen zij fit en vol vertrouwen de arbeidsmarkt op en verder bouwen aan een veerkrachtig en vitaal Nederland.

Ook alle medewerkers in de school spelen een belangrijke rol in deze mooie opgave. Aandacht voor de vitaliteit van deze professionals is bovendien een kwestie van goed werkgeverschap.



## ✓ WORD EEN VITALE MBO-SCHOOL

Het MBO kent een drievoudige kwalificatieopdracht: leren, loopbaan en burgerschap. Dat betekent dat het middelbaar beroepsonderwijs jongeren:

- › Opleidt voor een vak
- › Voorbereidt op een leven lang ontwikkelen
- › Leert wat goed burgerschap is

Het thema 'vitaliteit' mag daarom in de school zeker niet ontbreken! De opleiding voor een beroep bestaat uit meer dan alleen het leren van vakkennis. Mentale veerkracht en leefstijl zijn belangrijke ingrediënten om mee te doen aan de maatschappij én om succesvol de stage en opleiding te doorlopen. Dit noemen we ook wel beroepsvitaliteit: 'Wat heb ik nodig om mijn (toekomstige) beroep vitaal en duurzaam uit te voeren? Fysiek, mentaal en sociaal-emotioneel?'

Op het gebied van (gezonde) leefstijl en het welbevinden van de huidige studenten valt nog veel winst te behalen. Dat blijkt uit data van TestJeLeefstijl.nl. Dit geldt natuurlijk ook voor alle medewerkers. Aandacht voor vitaliteit en duurzame inzetbaarheid zorgt voor een gezonde school die goed werkgeverschap hoog in het vaandel heeft. Bovendien zijn medewerkers een belangrijk rolmodel voor studenten. Ook op het gebied van leefstijl. Practice what you preach.

Gebeurt er nu dan niets? Zeker wel! Er zijn al veel scholen die op de een of andere manier met vitaliteit en gezondheid aan de slag zijn. Maar de urgentie is hoog en het kan altijd beter, meer en structureler. Juist door alle initiatieven met elkaar te verbinden werkt een school efficiënt en integraal aan de (beroeps)vitaliteit van studenten en medewerkers.



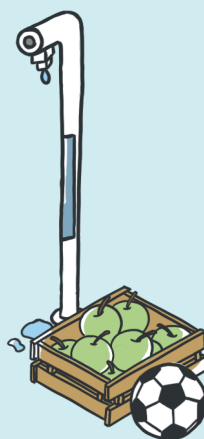
## ⚡ MEER ENERGIE, VEERKRACHT EN PLEZIER IN LEREN EN WERKEN

Een vitaal mbo levert studenten en medewerkers die gezien en erkend worden. Die zich bewust zijn van de eigen leefstijl en daar actief aandacht aan besteden. Vitale studenten en medewerkers hebben meer energie, veerkracht, motivatie en plezier. Hierdoor presteren ze beter en worden minder snel ziek. Ze zetten graag een stap extra, zijn meer geïnspireerd en betrokken en succesvoller in hun werk en studie. Nu, maar ook in de toekomst.

### Een vitaal MBO:

- › Ziet welbevinden als voorwaarde om te kunnen leren en presteren
- › Stimuleert actief een gezonde leefstijl
- › Heeft aandacht voor duurzaam inzetbaarheid
- › Werkt actief aan een veilig leer- en werkklimaat
- › Ziet dat de medewerker een actieve bijdrage levert als ambassadeur

Bovendien krijgt het werkveld stagiaires en toekomstige werknemers die bewuste keuzes maken rond vitaliteit en duurzaam inzetbaarheid.



## 👁️ KIK DOOR EEN GEZONDE, VITALE SCHOOLBRIL

Het helpt wanneer je als school alle beslissingen met betrekking tot studenten én medewerkers bekijkt door een “gezonde, vitale schoolbril”. Besteed bij bijvoorbeeld bouw- en verbouwplannen meteen aandacht aan een prettig leer- en werkklimaat. Dat kan met groene plantenwanden, een dynamische route en traptreden met calorieën-stickers of watertappunten in de school. Of denk bij de aanschaf van nieuw meubilair aan het stimuleren van een gezonde leefstijl. Met ergonomische stoelen, in hoogte verstelbare bureaus of activerende bureaufietsen. Een bewuste keuze bij het aanbod in de kantine bevordert en stimuleert gezond eten en drinken. Dus van directie, catering, HRM tot facilitaire dienst: betrek alle afdelingen van de school erbij. En laat hen door die vitale schoolbril kijken.



## ⌘ BRENG BEROEPSVITALITEIT IN HET DNA VAN DE SCHOOL

Zorg vanaf dag één dat de student in het contact met de school aandacht ervaart voor zijn/haar welzijn. Door benadering, sfeer, activiteiten en omgeving. Benut daarnaast momenten in de schoolloopbaan om kennis en vaardigheden rond leefstijl te bevorderen.

**Dat kan bijvoorbeeld in de lessen Vitaal burgerschap.** Deze lessen stimuleren de student om te reflecteren op de eigen leefstijl en te zorgen voor de eigen gezondheid. Hoe vind je een goede balans tussen werken, zorgen (voor jezelf en voor anderen), leren en ontspannen? Naast bewegen en sport zijn ook voeding, roken, alcohol, drugs en seksualiteit hiervoor belangrijke thema's. Studenten worden zich zo bewust van de eigen leefstijl. Ze leren hoe je gezonde keuzes kunt maken om vitaal te werken en te leren.

**Ook de Loopbaan Oriëntatie- en Begeleiding (LOB)** is een mooi aanknopingspunt. Deze begeleiding helpt studenten bij het maken van keuzes binnen hun studie. Door (beroeps) vitaliteit een plek te geven in de lessen, weten studenten beter wat bij hen past. Ze krijgen meer zicht op hun kwaliteiten, mogelijkheden en drijfveren. Zo kunnen ze een passende stage of opleiding kiezen én er een succesvol vervolg aan geven.

**En vergeet de medewerkers niet!** Ook voor hen is het belangrijk dat ze betrokkenheid van de school ervaren. Dat begint natuurlijk met de sfeer binnen de organisatie en de manier van leidinggeven. Maar ook voldoende ontwikkelmogelijkheden en fit-in-je-loopbaangesprekken dragen daar aan bij. Zet het vitaliteitsbudget in om een gezonde leefstijl te bevorderen. Of maak gebruik van vitaliteitsprogramma's, het stimuleren van fietsen naar het werk en aandacht voor Positieve Gezondheid. Allemaal goede manieren om de beroepsvitaliteit te stimuleren en de organisatie in beweging te krijgen.



## AAN DE SLAG MET VITALITEIT

Is beginnen moeilijk? Helemaal niet! Er zijn al diverse initiatieven die scholen ondersteunen bij een integrale aanpak voor studenten en medewerkers. Zo ondersteunt en promoot de MBO Raad actief TestJeLeefstijl.nl en de Gezonde School. Maar er zijn nog meer mogelijkheden. En al deze projecten zijn effectief om gezondheid en vitaliteit structureel een plek te geven in de school.

## DE MOGELIJKHEDEN

### Test Je Leefstijl

Benieuwd hoe het écht met je Mbo-studenten gaat? En kun je daarbij wel een tool gebruiken? **TestJeLeefstijl.nl** is een Lifestyle reality check voor Mbo'ers die direct inzicht geeft in hun leefstijl. De tips, apps en filmpjes leren studenten hoe ze goed voor zichzelf zorgen. De (geanonimiseerde) testresultaten laten de school zien hoe het met de studenten gaat en of er actie nodig is. Meld je school gratis aan.  
[www.testjeleefstijl.nl](http://www.testjeleefstijl.nl)



Op zoek naar concrete interventies en ondersteuningsmogelijkheden? **De Gezonde School**-aanpak brengt een gezonde leefstijl in het DNA van de school. Je werkt structureel en planmatig aan belangrijke gezondheidsthema's. Eenvoudig, praktisch en onderbouwd. Voor het bevorderen van gezondheid en welzijn van studenten en medewerkers.  
[www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)



Op een bredere, positieve manier naar gezondheid kijken? Met de tools, downloads en kennisbank van **Positieve Gezondheid** kijk je naar gezondheid in 6 dimensies. Met een accent op veerkracht en wat je leven betekenisvol maakt. Dit helpt studenten en medewerkers om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En zoveel mogelijk eigen regie te houden.  
[www.iph.nl](http://www.iph.nl)



Nieuwsgierig hoe andere Mbo-scholen werken aan een gezonde leefstijl? Op zoek naar best practices, inspiratie en ontmoeting? Word lid van **Platform Sport & Gezonde Leefstijl**. Leden van dit platform ontmoeten elkaar online, fysiek, via WhatsApp en de community. Zo kun je ideeën uitwisselen, lesmaterialen delen, elkaar helpen en inspireren.  
[www.sportengezondeleefstijl.nl](http://www.sportengezondeleefstijl.nl)

Voor meer informatie neem contact op met:

**Natascha Ponsioen**

Beleidsadviseur Vitaal MBO - MBO Raad

 0348 - 753500