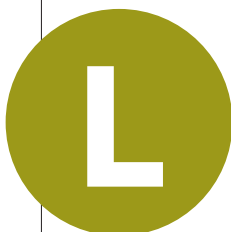


Gezondheid drie-punt-nul

Charlot
Lugtigheid,
Andrea Steuns &
John Dierx

Gezondheid is een veelbesproken onderwerp: iedereen is immers ervaringsdeskundig met betrekking tot zijn of haar eigen gezondheid. Gaat het niet over gezond eten dan wel over bewegen, balans vinden of het omgaan met psychische problematiek. Het gesprek over gezondheid kan de zelfredzaamheid van een individu stimuleren. Is gezondheid daarmee een thema voor sociaal professionals en zo ja, in hoeverre dient dit terug te komen in een opleiding als Social Work?



Lang en zo goed mogelijk deelnemen aan de samenleving gaan hand in hand met gezond opgroeien en gezond blijven. In de participatiesamenleving en met een veranderend zorgsysteem is dit gezond opgroeien en gezond blijven steeds meer de verantwoordelijkheid van het individu. Dit betekent dat het voorkomen van gezondheids- en sociale problemen eveneens in handen ligt van mensen zelf. Wellicht krijgt gezondheid om die reden als begrip steeds meer ruimte in het publieke discours.

Fitnorm

Bij fysieke gezondheid springt de beweegnorm, de fitnorm en het toenemend aantal mensen met overgewicht in het oog. Ook gaat het over manieren om kinderen of andere groepen in de samenleving meer in beweging te krijgen. Denk aan de discussie met betrekking tot gymlessen, bootcamp-apparaten in parken, specifieke beweegroutes voor ouderen, deskbikes en sta-bureaus in kantoorruimtes. Ook op Avans Hogeschool zijn er steeds meer deskbikes, tafeltennistafels en springtouwen zodat je tijdens het werk even kan bewegen. Naast bewegen is de aandacht voor gezonde en verantwoorde voeding toegenomen: rondom E-nummers, vlees, suiker,

gluten en superfoods bijvoorbeeld. De adviezen van de Nederlandse voedingswijzer worden niet meer zonder slag of stoot aangenomen. Kijken we naar psychische gezondheid dan lijkt een aanzienlijk deel van de bevolking te kampen met stress, burn-out en overbelasting. De toegenomen prestatiedruk, angst voor schulden en de invloed van sociale media maken volgens studentenhuisartsen Jansen en Goedhart dat steeds meer studenten zelfs in psychische nood verkeren (Volkskrant, 2018). Volgens een recent onderzoek van Windesheim onder studenten kampt bijna de helft van de studenten met psychische problemen als angsten en depressies (Dopmeijer, 2018). Al met al maakt dit gezondheid een relevant onderwerp voor het lectoraat Leven Lang in Beweging om door middel van onderzoek, praktijk en onderwijs bijeen te brengen.

Hun eigen gezondheid

Een vraag waar het lectoraat zich mee bezighoudt is op welke wijze het thema gezondheid een plek kan krijgen binnen de context van het Hoger Onderwijs. Het lectoraat richt zich immers met praktijkgericht *asset based* (gericht op mogelijkheden) onderzoek op beweging, maatschappelijke participatie en eigen kracht. Niet alleen bij studies



waar gezondheid van oudsher op de voorgrond staat, maar ook binnen het maatschappelijk domein zoals bij pedagogiek en sociale studies. Om hier inzicht in te krijgen zijn er binnen de academies van Gezondheidszorg in Breda en Sociale Studies in 's-Hertogenbosch onderzoeken uitgevoerd naar hoe studenten en docenten naar gezondheid kijken, hoe zij hun eigen gezondheid beleven en in hoeverre zij het gesprek voeren over hun eigen gezondheid. Binnen de Academie voor Gezondheidszorg is bevraagd hoe studenten kijken naar de gezondheidsdefinitie van de World Health Organization in vergelijking met het nieuwe gezondheidsconcept van Machteld Huber (2011). Binnen de Academie van Sociale Studies is de vraag gesteld of gezondheid als thema een plek zou moeten krijgen binnen het onderwijs.

Veerkracht

Uit dit laatste onderzoek komt naar voren dat met name het welbevinden en de mentale gezondheid van studenten momenteel aandacht krijgen. Door middel van studieloopbaan gesprekken, maar ook doordat de mentale gezondheid van cliënten door middel van theorieën en casuïstiek centraal staat. Bij zowel studenten als bij docenten is er echter pas sprake van expliciete aandacht voor mentale gezondheid als er klachten zijn.

Uit onderzoek van de Landelijke Studenten Vakbond onder 1113 studenten in 2013 blijkt dat bijna 50 procent van de studenten last heeft of heeft gehad van psychische klachten als depressie, stress en vermoeidheid (LSV, 2013). Het is de vraag of

al deze studenten zich (op tijd) bij de decaan, studentenpsycholoog of huisarts melden.

Uit het onderzoek uitgevoerd op de Academie van de Sociale Studies komt bovendien naar voren dat er weinig tot geen aandacht voor de fysieke gezondheid van studenten en docenten is, terwijl beide groepen aangeven dat fysieke en mentale gezondheid nauw verbonden zijn. Je zit immers minder lekker in je vel als je door fysieke beperkingen (even) niet mee kan doen in de maatschappij. Door meer (preventieve) aandacht voor gezondheid in de brede zin van studenten en docenten, zou het kunnen dat zij niet alleen getraind worden in zelfzorg, maar ook de transfer kunnen maken in hun werk richting cliënten of studenten. Kortom: veerkrachtiger kunnen reageren. Veerkracht is het vermogen om terug te veren, het vermogen je aan te kunnen passen in moeilijke situaties en om te kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen (McGrath & Noble, 2011). Het is een vaardigheid die studenten en docenten kunnen gebruiken in hun werk. De studenten zijn de sociaal professionals van de toekomst die cliënten uit alle lagen van de bevolking zullen treffen en hen zullen ondersteunen bij de fysieke en sociaal-emotionele uitdagingen in hun leven. Echter, in hoeverre hoort de basis van gezondheidseducatie thuis in opleidingen die zich niet primair richten op gezondheidszorg?

Gezonde school

In 2016 is de eerste verkennende vraag op dit gebied al gesteld in een onderzoek naar het begrip 'gezond hbo'. In de lijn van het Gezonde schoolprincipe

(www.gezondeschool.nl) en de focus op gezondheid binnen het primair, middelbaar en mbo-onderwijs richt dit onderzoek van de Hogeschool van Amsterdam zich op de vraag of dit concept eveneens toepasbaar is bij hbo-instellingen. En of hier behoefte aan is. Uit dit onderzoek bij verschillende hogescholen komt naar voren dat er interesse is in een dergelijke aanpak en dat er aandacht moet komen voor verschillende thema's met betrekking tot gezondheid (De Bruin, 2016). Hoe en binnen welke kaders die aandacht er moet komen ligt niet binnen de scope van het onderzoek. Daarbij wordt er niet zózeer een onderscheid gemaakt tussen verschillende hogescholen en dus ook niet tussen verschillende academies, laat staan opleidingen. Bij opleidingen rondom diëtiëk en sportkunde staat de fysieke gezondheid als vanzelfsprekend meer op de voorgrond in onderwijs. Bij sociale studies en psychologie gaat de focus naar de mentale gezondheid in thematiek. Dit alles betekent echter niet dat de mentale of fysieke gezondheid van de student en de medewerkers centraal staat of dat de studeer- en werkomgeving hierop zijn ingericht.

Een Gezonde school zou gezondheid centraal stellen door middel van expliciete aandacht in les-, studeer- en werkomgeving, binnen alle opleidingen. Hoe en in welke mate de principes van de Gezonde school geïmplementeerd kunnen worden op hogescholen staat ter discussie in een groep koplopers die zich 'Gezond hbo' noemt. Met een afvaardiging van docenten verbonden aan uiteenlopende academies van tien verschillende hogescholen spreken we over docentenwelzijn, studentenwelzijn en een gezond werk- en leerklimaat. De centrale uitdaging die deze groep zich stelt, is een hbo-omgeving creëren waarin iedereen optimaal kan leren, ontwikkelen en werken. Hier komt ook de vraag naar boven in hoeverre het Gezonde schoolprincipe toepasbaar is op hbo-instellingen zonder de student of docent te 'betuttelen'.

Gezonde keuze makkelijk maken

De huidige studenten, die in meerdere mate kampen met psychosociale uitdagingen gedurende hun studie, zijn de professionals van de toekomst. Het is een toekomst waarin participatie, zelfredzaamheid en eigen kracht meer centraal komen te staan. Ook voor studenten. Op dit moment richten we ons op het verminderen van de prestatiedruk en op het trainen van docenten in vroegsignalering van uitval. De vraag is of dat genoeg is als de student zelf niet leert welke stappen hij of zij kan zetten om niet in dergelijke situaties terecht te komen. En waar kan de student daar beter mee oefenen, dan in een Gezonde schoolomgeving? Een omgeving waar een gezonde leefstijl genormaliseerd is, waar

in gesproken kan worden over zowel psychische, als fysieke problematiek en waarin bewegen ook tijdens lesuren vanzelfsprekend is?

Binnen Avans geven we hier nu op een aantal manieren vorm aan. De concepten van 'positieve gezondheid' (Huber, 2011) en van daaruit 'eigen regie' staan centraal. Zo krijgt positieve gezondheid steeds meer aandacht binnen het curriculum, waarmee holistisch denken een gewoonte en dus de norm wordt. Daarnaast wordt geprobeerd om de omgeving van de student zodanig in te richten dat de gezonde keuze ook de gemakkelijke keuze gaat worden. Een AVANS-brede werkgroep 'Vitaal Avans' geeft hier momenteel vorm aan. Er is aandacht voor gezondheid en bewegen, zowel bij studenten als bij medewerkers.

Daarnaast start een vervolgonderzoek op drie hogescholen (AVANS, HAN en HvA) over de belevingswereld van studenten rondom gezonde voeding en studiestress. Daarbij worden de deelnemers uitgedaagd om met eigen ideeën aan de slag te gaan op basis van hun drijfveren en vaardigheden. Rondom de 'Healthy Campus' loopt een ZonMw aanvraag.

In het kader van Gezondheid 3.0 op hbo-niveau blijft het dus niet bij een signaal, maar wordt er ook concreet naar gehandeld.

Charlot Lugtigheid en Andrea Steuns zijn docent Sociale Studies aan de Avans Hogeschool in 's-Hertogenbosch en kenniskringleden van het lectoraat Leven Lang in Beweging. John Dierx is lector van het lectoraat Leven Lang in Beweging aan de Avans Hogeschool.



Bronnen

- Bruin, K. de (2016). *The support for a healthy Universities of applied sciences approach*. Hogeschool van Amsterdam. Beschikbaar op: www.hva.nl/kc-bsv/over/nieuws/content/nieuwsberichten/2016/09/opweg-naar-gezond-hbo.html
- Dinther, M. van (2018). Voor studenten zijn de psychologen niet aan te slepen. *de Volkskrant*, 14 augustus, p. 16.
- Dopmeijer, J. (2018). *Factsheet Onderzoek Studieklimaat*. Opgevraagd op 5 september 2018 van: www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2018/04/Factsheet_Onderzoek_Studieklimaat_april2018.pdf
- Gezonde School. (zd). *Gezonde school*. Opgevraagd op 2 september 2018 van www.gezondeschool.nl/middelbaar-beroepsonderwijs/wat-is-gezonde-school
- Huber, M., Knottnerus, J.A, Green, L., Horst van der, H., Jadad, A., & Kromhout, D. et al. (2011). How should we define health? *BMJ*; 343: d4163
- McGrath, H., & Noble, T. (2011). *Bounce Back! A wellbeing & Resilience program*. Melbourne: Pearson Education.
- Schmidt, E., & Simons, M. (2013). *Psychische klachten onder studenten*. Utrecht: LSVb.