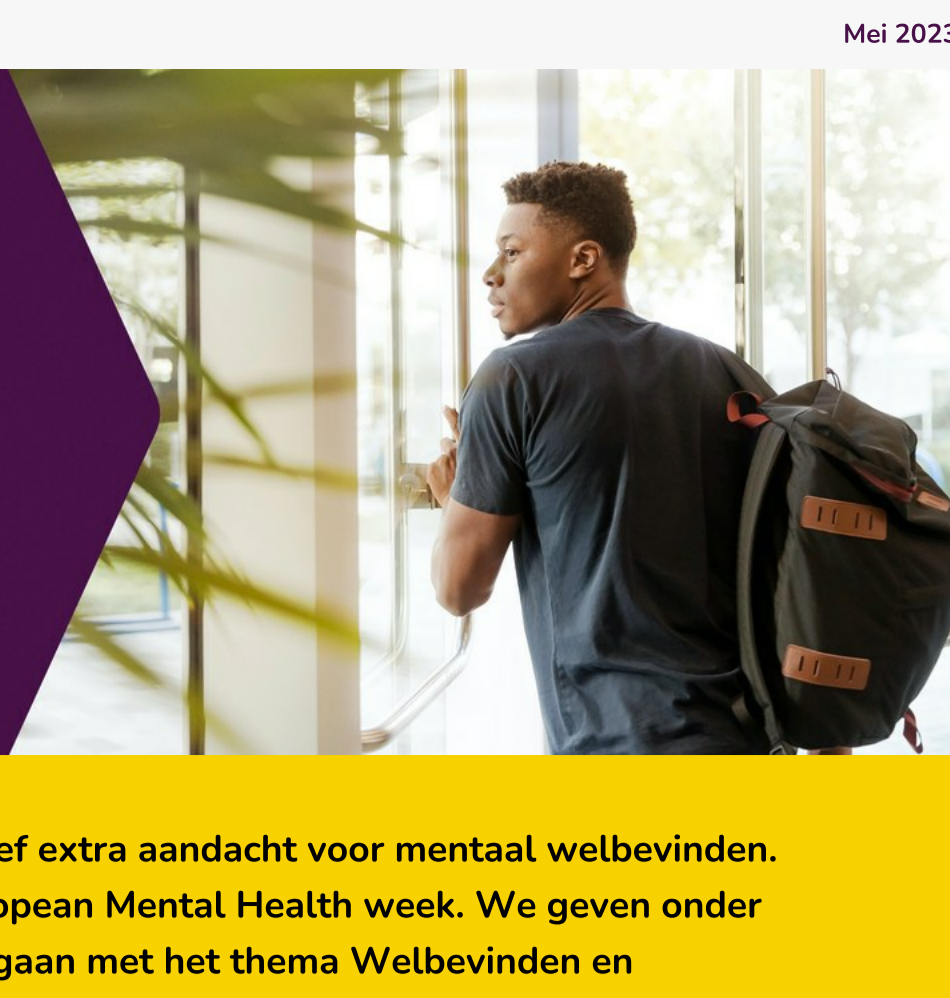


Nieuwsbrief

MBO

GEZONDE SCHOOL



In deze Gezonde School-nieuwsbrief extra aandacht voor mentaal welbevinden. Van 22 t/m 28 mei 2023 is het European Mental Health week. We geven onder andere tips om zelf aan de slag te gaan met het thema Welbevinden en voorbeelden ter inspiratie uit de praktijk.



Welbevinden

European Mental Health Week**Inspiratieverhaal****Studenten leren voor zichzelf te zorgen**

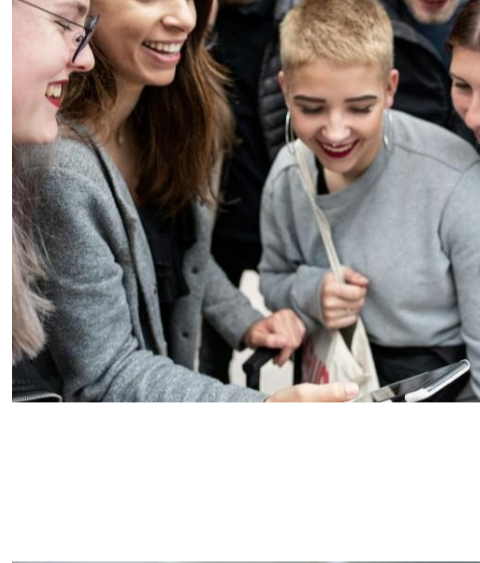
Studenten leren fysiek en mentaal voor zichzelf te zorgen. Dat was het vertrekpunt van de training 'Geluk is een werkwoord' van Judith van Driel. De training focust op het kennen van je kwaliteiten en deze leren te gebruiken in nieuwe situaties. Judith heeft zich laten inspireren door Gezonde School.

[Lees het praktijkverhaal](#)
Effectief werken aan welbevinden in het mbo

Studenten die met plezier hun opleiding volgen en vol zelfvertrouwen in de klas zitten. Dat is wat elke onderwijsprofessional het liefst ziet. In de praktijk blijkt vaak: pas wanneer studenten zich veilig voelen en lekker in hun vel zitten, zijn ze in staat om te leren. Aandacht besteden aan het sociaal-emotioneel welbevinden van studenten is dus belangrijk. Hoe krijg je dat voor elkaar?

[Lees verder](#)
Tips, tools en inspiratie**Discussiekaarten: Wat vind jij?**

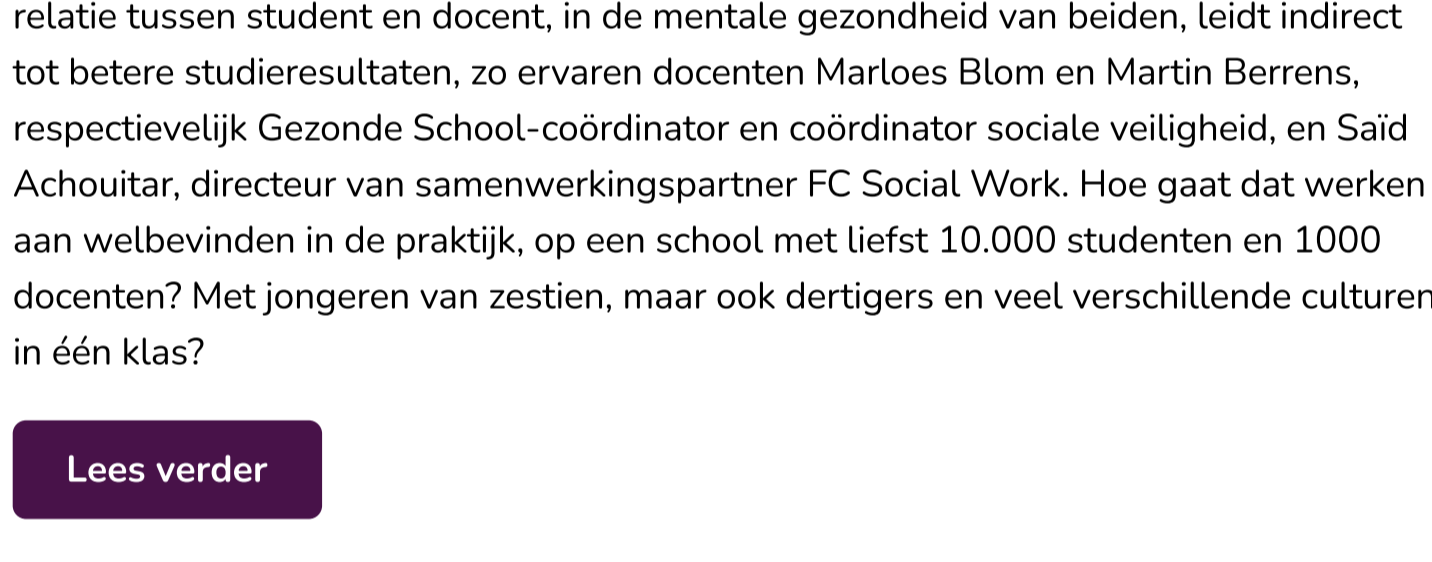
Wil je studenten laten meedenken en het gesprek met ze aan gaan over welbevinden? Leg dan eens een stelling over dit thema uit de discussiekaarten van Gezonde School aan hen voor. Bijvoorbeeld: "Ik wil dat er iemand is met wie ik kan praten over problemen op school of thuis." Zo maak je mentaal welbevinden op school bespreekbaar. De discussiekaarten zijn er voor het mbo met stellingen over alle Gezonde School-thema's.

[Download de discussiekaarten](#)
**Luister de podcast!**

Wat kunnen professionals in en rond het onderwijs doen voor het welbevinden van studenten? Je hoort het in deze aflevering van Gezonde School de Podcast.

[Podcast Mentale Gezondheid](#)
**Leestip!**

Kijken waar het licht zit! Schoolpsychologen Hanneke Visser en Laura Stroom delen hun visie op school- (mentaal) welbevinden op school: 'We kijken vooral naar wat er al goed gaat en proberen dat te versterken.'

[Lees het artikel](#)
**'Als een student bij ons ontdekt waar hij enthousiast van wordt, is onze missie geslaagd.'**

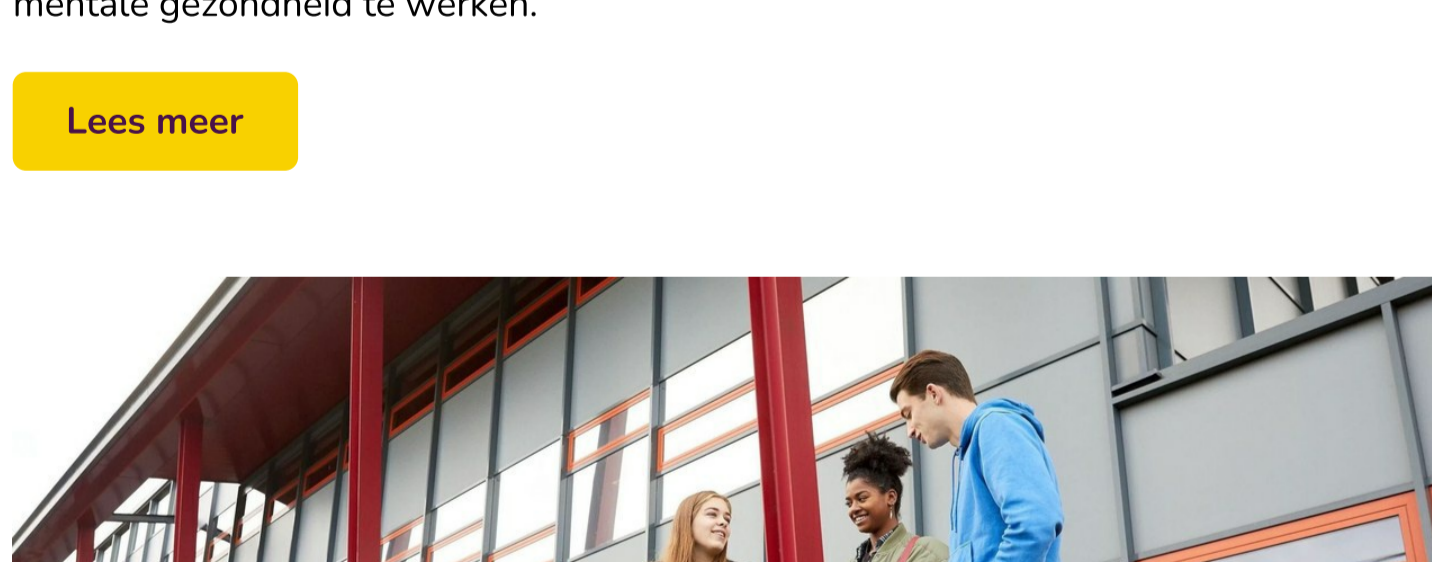
ROC Nijmegen mag zich al sinds 2014 Gezonde School noemen. Investeren in de relatie tussen student en docent, in de mentale gezondheid van beiden, leidt indirect tot betere studieresultaten, zo ervaren docenten Marloes Blom en Martin Berrens, respectievelijk Gezonde School-coördinator en coördinator sociale veiligheid, en Saïd Achouitar, directeur van samenwerkingspartner FC Social Work. Hoe gaat dat werken aan welbevinden in de praktijk, op een school met liefst 10.000 studenten en 1000 docenten? Met jongeren van zestien, maar ook dertigers en veel verschillende culturen in één klas?

[Lees verder](#)
8 tips voor een beter welbevinden van docenten

Werk je met studenten, dan heeft jouw welbevinden invloed op hún welbevinden. Als het met jou niet goed gaat, is het lastiger om het welbevinden van studenten te bevorderen. Eerst jezelf helpen, dus! Met deze acht tips kun je jouw welbevinden verbeteren – en daarmee ook het welbevinden van collega's en studenten.

[Lees de tips!](#)
Nieuws**Nieuwe jongerencampagne over mentale gezondheid: 'Hey, het is oké'**

Afgelopen dinsdag - in de Europese Week van de Mentale Gezondheid - lanceerde VWS, sor en Tabitha het nummer 'Het is oké'. Hiermee trappen zij de nieuwe jongerencampagne 'Hey, het is oké' af. Bij het nummer willen ze jongeren het vertrouwen geven om te praten als ze zich vooruitbeeld somber of gestrest voelen. Voor deze campagne is naast het muzieknummer een toolkit met campagnemateriaal beschikbaar voor scholen.

[Lees meer](#)
**Brede aandacht voor mentale gezondheid op school tijdens speciale week**

Het kabinet roept scholen op om aandacht te besteden aan mentale gezondheid tijdens de European Mental Health Week van 22 tot en met 28 mei. Tijdens deze themaweek organiseren scholen, maar ook jeugdverenigingen, gemeenten en werkgevers activiteiten gericht op het versterken van onze mentale gezondheid. Op ['Mentale Gezondheid: van ons allemaal'](#) vind je een overzicht hiervan. Gezonde School biedt scholen stappenplannen en andere praktische handvatten om aan mentale gezondheid te werken.

[Lees meer](#)
**Webinar over relaties en seksualiteit**

Op woensdag 14 juni kunnen onderwijsprofessionals de webinar Aandacht voor relaties en seksualiteit: waar te beginnen? volgen. De webinar is gericht op professionals in het mbo. Deelnemers krijgen tips over het vormgeven van het thema Relaties en seksualiteit met de Gezonde School-aanpak.

[Informatie en aanmelden](#)
Agenda

mei

Toekenning stimuleringsregelingen

In mei krijgen scholen bericht of er stimuleringsregelingen zijn toegekend aan hun school(locatie).

22-28 mei

European Mental Health Week

Het kabinet roept scholen op om aandacht te besteden aan mentale gezondheid tijdens de European Mental Health Week, die loopt van 22 tot en met 28 mei. [Lees meer](#)

14 juni

Webinar over relaties en seksualiteit

Op woensdag 14 juni van 15:30-17:00 webinar: Aandacht voor relaties en seksualiteit: waar te beginnen. [Schrijf je in!](#)

Er zijn drie Gezonde School-nieuwsbrieven: een nieuwsbrief voor het po/so, voor het vo/vso en voor het mbo. Je kunt zelf aangeven welke nieuwsbrief je wilt blijven ontvangen. [Hier](#) kun je jouw voorkeuren aanpassen.

**GEZONDE SCHOOL**

Neem contact op:

info@gezondeschool.nl | www.gezondeschool.nl

Het programma Gezonde School is een unieke samenwerking tussen de PO-Raad, VO-raad en MBO Raad, het RIVM en GGD CHOR Nederland. Binnen het programma is sprake van een nauwe samenwerking met onder meer de GGD'en, thema-initiatieven, vakverenigingen en maatschappelijke organisaties op het gebied van een gezonde leefstijl. De ministeries van VWS, OCW, SZW en LNV maken het programma Gezonde School financieel mogelijk.

Wil je wijzigen hoe je deze e-mails ontvangt? [Update je voorkeuren](#) of [meld je af](#) van deze lijst