



Gezonde School

GGD Gelderland-Zuid



Kinderen die goed in hun vel zitten, presteren vaak beter. Welbevinden speelt een belangrijke rol in hun functioneren. Ook later, in hun volwassen leven. De school is hiervoor een bepalende factor. Voelen kinderen zich goed op school? Kunnen zij

zichzelf zijn? Ervaren zij hun school als een veilige omgeving? In deze nieuwsbrief leest u op welke manier u als school kunt werken aan het welbevinden van uw leerlingen. Meer informatie vindt u ook op www.gezondeschoolgelderlandzuid.nl



Welbevinden op de basisschool



Werken aan welbevinden

Effectief werken aan sociaal en emotioneel welbevinden op school, omvat diverse aspecten:

- creëer een positief pedagogisch schoolklimaat
- neem de leerlingen serieus
- versterk hun sociale en emotionele vaardigheden
- betrek ouders, verzorgers en familie
- implementeer interventies gericht op risicoleerlingen
- bevorder deskundigheid en vaardigheden bij leerkrachten
- ontwikkel ondersteunend beleid

HANDIGE LINKS

www.welbevindenopschool.nl

www.schoolenveiligheid.nl

www.gezondeschool.nl

folder [Trimbos Instituut](#)

Sociaal en emotioneel welbevinden zien we als een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, ervaren van ondersteuning uit de omgeving, en goed weten om te gaan met eigen emoties (Lammers, 2016).

Bevorderen van sociaal en emotioneel welbevinden en aanpak psychische problemen in scholen - kernelementen van een evidence based aanpak (Weare, 2015)

Betrokkenheid van leerlingen

Gerichte hulp voor leerlingen met psychische problemen

Versterken capaciteiten schoolpersoneel

DE BASIS:
positief pedagogisch schoolklimaat

Fundamente(n)

Betrokkenheid van ouders/verzorgers

Versterken van sociale en emotionele vaardigheden

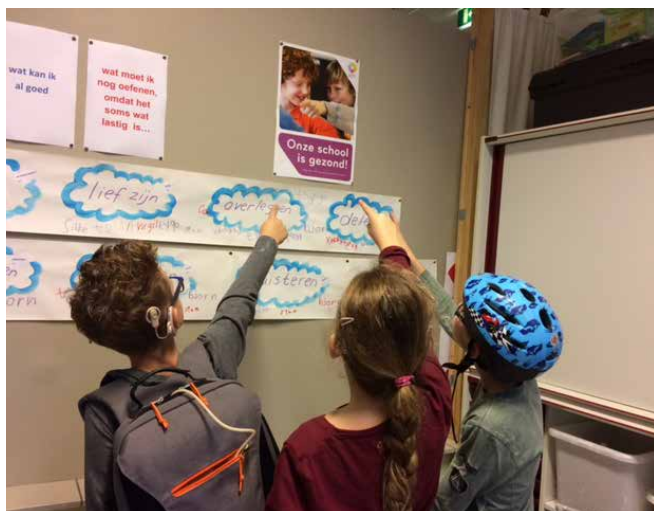
Brede school-benadering

St. Maartensschool

De St.Maartensschool behaalde als 1^e speciaal onderwijs-school in Nijmegen het themacertificaat Welbevinden. Ceciel Simons (teamleider) en Femke Kinkelaar (leerkacht) zijn trots: "Onze school is gezond! We hebben aandacht voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van de leerlingen. Op elk moment van de dag. Echt het hele team maakt zich hard voor het welbevinden van de leerlingen. Sociale veiligheid is namelijk van groot belang om je optimaal te kunnen ontwikkelen." [Lees meer](#)

De Pollenhof

Basisschool De Pollenhof uit Hedel laat met haar themacertificaat Welbevinden zien dat ze werkt aan een veilige schoolomgeving. De week 'Ontdek je talent' werd georganiseerd om leerlingen in hun kracht te zetten. Directeur Mariëlle Wirth: "Het was een fantastische week die veel in gang heeft gezet. Leerkrachten hebben ervaren dat de insteek van de Positieve Psychologie veel doet met de kinderen en ook met ons als team." [Lees meer](#)



Pestgedrag

Wist u dat 1 op de 10 kinderen op school wordt gepest? Pesten houdt meestal niet vanzelf op en het heeft gevolgen voor zowel de slachtoffers, pestkoppen, meelopers en omstanders. Een kind kan er erg onzeker en ongelukkig door worden. En zich gaan schamen om het te vertellen. Wat kunt u doen? Op onze website vindt u betrouwbare informatie over (cyber)pesten en gepest worden, de gevolgen ervan en hoe u kunt helpen. De website is een aanrader voor ouders én leerkrachten! [Lees meer](#)



Positieve psychologie

Welbevinden en veerkracht zijn onlosmakelijk verbonden met leer- vermogen: wie zich goed voelt, leert beter. In het handboek Positieve Psychologie (Bohlmeijer et al, 2013) stellen de schrijvers dat een brede en omvattende schoolaanpak rond veerkracht en welbevinden veelbelovend is. De kennis- en diensteneconomie waar de meeste leerlingen werk zullen vinden, eist veel van mentale vermogens. In 'Op naar geluk' (Dijksterhuis, 2015) pleit hoogleraar Ap Dijksterhuis voor meer nadruk op welzijn in het onderwijs. 'Geluksonderwijs' zou volgens hem gestoeld kunnen zijn op een combinatie van filosofie en inzichten uit verschillende moderne wetenschappen. Een toename van geluk heeft allerlei positieve gevolgen zoals zelfvertrouwen, meer hulpvaardigheid en creativiteit.

Direct aan de slag met positieve psychologie?

- Lees 'Aan de slag met Positieve Psychologie - Meer veerkracht en zelfvertrouwen' van I. Boniwell, uitgegeven door SWP, 2016.
- Kijk op www.gelukskoffer.nl en www.schatgravers.com
- Voor een brede en omvattende aanpak ga naar www.leereneveerkracht.nl

Entréa Ubbergen

De scholen van Entréa Onderwijs in Ubbergen werken structureel aan het welzijn van hun leerlingen. Dat onderstrepen ze met het themacertificaat Gezonde School. "Veiligheid staat bij ons centraal in de begeleiding van de leerlingen" vertelt regio-directeur Karin van der Velden. "Kinderen moeten zich veilig kunnen voelen op een school en bij hun juf of meester. Dit is voor alle kinderen belangrijk, maar zeker voor onze groep leerlingen die door hun ontwikkeling en gedrag al iets meer hun best moeten doen in deze wereld. [Lees meer](#)

Lekker in je vel

Een kind dat lekker in zijn/haar vel zit, heeft voldoende zelfvertrouwen. Het gelooft in wat het kan en wil. Het is is weerbaar en kan zijn/haar grenzen goed aangeven. Het durft voor zichzelf op te komen, maar ook steun te zoeken. Hoe vergroot u de weerbaarheid van een kind? [Lees meer](#)

Website GGD over opgroeien & opvoeden

Iedere ouder heeft wel eens behoefte aan betrouwbare informatie over opvoeden, opgroeien en de gezondheid van kinderen. Vragen die kunnen spelen zijn bijvoorbeeld:

- Hoe ga ik om met de driftbuien van mijn kind?
- Mijn zoon zit veel op social media. Hoe stel ik grenzen?
- Wij gaan scheiden. Hoe vertellen wij het onze kinderen?

Antwoorden op dit soort vragen, vinden ouders op de [website van de GGD over opgroeien en opvoeden](#). Als school kunt u ouders en leerkrachten via uw nieuwsbrief wijzen op deze betrouwbare website over opvoeden en opgroeien.



De Leiboom

Basisschool De Leiboom in Zaltbommel ontving het themacertificaat Welbevinden. Directeur Heleen Post legt uit waarom: "Samen zorgen we ervoor dat de Leiboom voor iedereen een fijne plek is. Dat iedereen zich hier welkom voelt. Op de Leiboom komt de goede sfeer onder andere tot stand, doordat er duidelijke en positieve regels zijn opgesteld: de Leiboom-regels. [Lees meer](#)

Materialen & methodes

- Op de [website Gezonde School](#) en op de [NJI database](#) vindt u alle materialen en methodes waarvan is vastgesteld dat ze voldoen aan bepaalde kwaliteitscriteria.
- In de [digitale handreiking](#) 'Samen werken aan sociale veiligheid op school' vindt u onder andere het Digitaal Veiligheidsplan, een leerlingenenquête Sociale Veiligheid, een online wegwijzer en meer informatie over hoe vorm te geven aan de wettelijke verplichting Sociale Veiligheid.
- Het [leerplankader](#) Sport, Bewegen en een Gezonde Leefstijl biedt structuur en bouwstenen, om als school of kinderopvang een eigen leerplan op maat te maken.

GEZONDE SCHOOL



[Advies en ondersteuning](#)
[Programma's en activiteiten](#)
[Uitleenpunten](#)
[Nieuwsflits Gezonde School](#)

Bekijk hier [de nieuwe menukaart Welbevinden PO](#)

Aanbod regionale partners

Indigo

Indigo biedt hulp bij angst, depressie, paniek, stress, burn-out, verslaving en andere psychische klachten. Indigo heeft een gevarieerd groepsaanbod. O.a.:

- Plezier op School: sociale vaardigheidstraining voor aanstaande brugklassers.
- Doe-praatgroepen voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen.

Bekijk het [aanbod](#) 

MEE Gelderse Poort

MEE biedt groepen en trainingen voor mensen met een beperking en hun omgeving. O.a.:

- Groepen voor cliënten, zoals de 'sterke meiden'.
- Trainingen voor professionals, o.a. in omgaan en herkennen mensen met een beperking.
- Samenwerkingskansen met name op wijkniveau, als er een mix is van doelgroepen.

Bekijk het [aanbod](#) 

NIM

NIM Maatschappelijk Werk richt zich op Nijmegen, het Rijk van Nijmegen en het Land van Maas en Waal. NIM biedt hulp, informatie en advies. NIM organiseert ook verschillende trainingen en gespreks-groepen. O.a.:


- Zelfvertrouwen
- Kinderen van gescheiden ouders
- Sociale vaardigheden

Bekijk het [aanbod](#) 

STMR

Maatschappelijk werk van STMR biedt onder andere in Rivierenland, de Betuwe en de Bommelerwaard hulp, informatie en advies. Ook organiseert STMR verschillende cursussen en trainingen. O.a.:

- Kind en scheiding
- De opvoedparty

Bekijk het [aanbod](#) 

Ieder1gelijk

Ieder1Gelijk geeft op scholen voorlichting over vooroordelen en discriminatie, om een veilige en sociale sfeer op school te bevorderen.

- Praktische trainingen voor docententeams en management.
- Gastlessen en materiaal voor leerlingen.

Bekijk het [aanbod](#) 

Welzijnsorganisaties

Tandem

Nijmegen



Mozaïek

Buren, Geldermalsen
Neder-Betuwe, Rhenen, Tiel



MeerVoormekaar

Druten, Wijchen



Forte Welzijn

Berg en Dal, Overbetuwe, Heumen



Deel uw ervaring!

Bent u trots op hoe u op school werkt aan het welbevinden van de leerlingen?

Graag ontvangen wij uw inspirerende verhaal via mteplate@ggd gelderlandzuid.nl

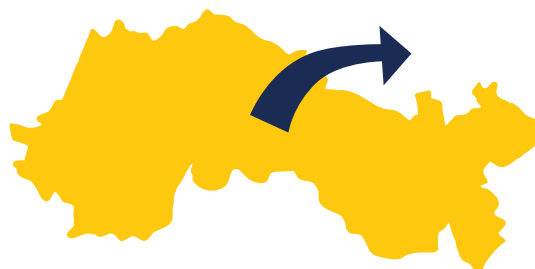
Gezonde School Gelderland-Zuid

Regio Nijmegen	Regio Rivierenland
Groenewoudseweg 275	J.S. De Jongplein 2
6524 TV Nijmegen	4001 WG Tiel

088 - 144 73 07

gezondeschool@ggd gelderlandzuid.nl

www.gezondeschoolgelderlandzuid.nl



Gelderland-Zuid