

Deltion College: studenten van gezonde school naar gezonde werkvloer

‘Wij vinden het als gezonde school erg belangrijk dat onze docenten, stagebegeleiders, de medewerkers van de ondersteunende diensten en uiteraard onze studenten fit zijn. Niet alleen fit qua lijf, maar ook fit aan het werk gaan en blijven. Belangrijk dat hier samen aan wordt gewerkt. De opgedane kennis van vandaag is direct toepasbaar in de praktijk. .’

Dat zei Esther Post, leraar sport-EC en Vitaalcoach op het Deltion College in Zwolle, voorafgaand aan de op 21 januari jl. door het Deltion georganiseerde Vitaliteitsdag die in het teken stond van een gezonde leefstijl, gezond en veilig werken. Post: *‘Wij willen dat onze studenten niet alleen gezond en veilig leren op school, maar ook op de stage- en werkplek waar ze uiteindelijk terechtkomen.’*

Gezonde Werkvloer

Een uitspraak die werd bevestigd door Marc Otto, lid van het college van bestuur van het Deltion, tijdens een kort introductie-interview met Cécile Prakke, bestuurssecretaris en adviseur Gezonde Werkvloer van Jongeren Op Gezond Gewicht. *‘Onze school besteedt veel aandacht aan vitaliteit. Je moet zo vroeg mogelijk aandacht besteden aan gezonde voeding, het belang van bewegen en een goede nachtrust. Daar zouden andere ROC’s zich meer bewust van moeten zijn. En dat geldt ook voor de leerbedrijven. Keuzedelen in het MBO kunnen daarvoor een goed middel zijn .*

Prakke voegt daar aan toe: *‘De aanpak van het Deltion is een inspirerend voorbeeld binnen het project De Gezonde Werkvloer voor het MBO. Dit project is een gezamenlijk initiatief van Jongeren Op Gezond Gewicht, de MBO-Raad en het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. Komende jaren worden op meerdere MBO-colleges workshops aangeboden, zodat studenten, praktijkbegeleiders en leerbedrijven samen actief met vitaliteit op de werkvloer aan de slag gaan.’*

Workshops

Jongeren - de werknemers van de toekomst - die opgroeien in een gezonde omgeving zijn fysiek, psychisch en sociaal sterker. Ook werkgevers varen wel bij fitte medewerkers. Ze presteren beter, hebben zin in hun werk en verzuimen minder. Met diverse workshops over leefstijl (o.a. koken met je hart, alcohol, sexualiteit, hart in beweging, reanimatie, meer pret zonder sigaret kregen de ruim 150 aanwezigen (studenten, begeleiders en docenten) de kans met elkaar te werken aan een gezonde leefstijl. Dit als vervolg op de kick-off met JOGG-ambassadeur Juvat Westendorp tijdens de introductieweek in augustus 2015. Toen werden circa 900 eerstejaars MBO-studenten geïnformeerd over het enorme sportaanbod van het Deltion College en tegelijkertijd bewust gemaakt van het belang van een gezonde leefstijl en gezond en veilig werken. Door Jongeren Op Gezond Gewicht en het ministerie van SZW werden drie workshops ingezet voor gezond en veilig werken, langdurig zitten door Kenniscentrum Sport, fysieke belasting door Buro Fysieke Arbeid en sociale weerbaarheid op de werkvloer door CNV Jongeren.

Sociale weerbaarheid

Het belang van gezond en veilig werken voor met name jongeren werd breed uitgemeten in de workshop “Sociale weerbaarheid op de werkvloer” door lifeguards van CNV Jongeren. Twee lifeguards hielden de deelnemers (docenten, studenten en vertegenwoordigers uit het bedrijfsleven) voor dat jongeren acht maal meer kans maken op een ongeval tijdens hun stage of tijdelijk (vakantie) baantje dan oudere werknemers. Jongeren vaak nog roekeloos. Kortom, er is voor jongeren een

wereld te winnen. Daarnaast waren er voorbeelden en werd een rollenspel gespeeld over cultuur, gedrag en interactie op de werkvloer en met klanten. Wat hoef je niet te accepteren en wat doe je tegen bijvoorbeeld een agressieve klant. De student reageerde goed op het gespeelde verbale geweld van de docent. Als tip kreeg hij van de lifeguards mee om te proberen rustig te blijven en tegelijkertijd agressie niet te accepteren.

De slotboodschap voor de aanwezige jongeren was klip en klaar. *“Je moet als jongere vragen durven stellen, grenzen stellen en daar in de klas met elkaar over praten hoe je dat het beste kan doen.”*

Langdurig zitten

Peter-Jan Mol van het Kenniscentrum Sport hield tijdens de workshop “Leefstijl en dynamisch werken” een presentatie over langdurig zitten; door hem betiteld als ongezonde duursport. Zijn advies aan de medewerkers van personeelszaken, studenten logistiek en transport en fysiotherapie om het zitten gedurende de dag zo veel mogelijk te onderbreken. *‘Een inactieve leefstijl is de op drie na grootste risicofactor voor sterfte’*, aldus Mol, die er aan toevoegt dat zowel op school als op het werk langdurig zitten zoveel mogelijk moet worden tegengegaan. Dat kan met speciaal meubilair zoals fiets- en stabureaus, maar ook door praktische oplossingen als de printer en prullenbak op afstand te plaatsen, luchtwandelen te stimuleren, staand te vergaderen of wandelend te telefoneren. Mol: *‘Ons lichaam is gebouwd om te bewegen’*. De student transport zag het als toekomstig chauffeur nog niet direct voor zich. De studente assistent-fysiotherapie benadrukte dat het toch belangrijk was om tijdens de rustmomenten dan wel te bewegen.

Langdurig zitten veroorzaakt hart- en vaatziekten, diabetes, depressies en op lange termijn zelfs kanker. Onderzoek leert dat mensen die meer dan 11 uur per dag zitten, 40% meer kans hebben om te overlijden dan mensen die beduidend minder zitten. Jongeren (tussen de 12 en 17 jaar) zitten bijna 10 uur per schooldag. *‘Niemand moet langer dan 2 uur onafgebroken zitten. Per uur 2x 2 minuten het zitten onderbreken door te staan en/of te lopen is aan te raden’*, besluit Mol. De docenten en medewerkers van het Deltion verlieten enthousiast en met goede voornemens het lokaal.

Bewust maken vitaliteit

‘De Vitaliteitsdag op het Deltion is een goede zaak! Het beter voorbereiden van de jonge toekomstige werknemer op een gezonde start van zijn werk waarna hij of zij ook langer (duurzamer) inzetbaar kan zijn is heel belangrijk. Ook tijdens de stage moet hier aandacht voor zijn,, zegt Jan Faber van de MBO-Raad en projectleider van de Gezonde School. Het werken met integraal gezondheidsmanagement (IGM) waarbij er binnen de school door diverse geledingen wordt samengewerkt is volgens Faber een mooi voorbeeld. ‘De docenten (burgerschap en sport), de medewerkers van HRM (vitaal werknemerschap), van het facilitair bedrijf (Gezonde kantine, rookvrij schoolterrein).’