



Onderzoek Grasbroek

Auteur

Marc de Jong, ADL leerjaar 3, Lifestyle en Voeding

Datum

11/10/2024

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Onderzoeksvraag	3
Hypothese	3
Welke kennis of toegang is er op dit moment voor jongeren met betrekking tot een gezonde leefstijl?	4
Welke factoren beïnvloeden de leefstijlkeuzes van kinderen?	6
Hoe kunnen de onderwijsinstellingen succesvol bijdragen aan het vergroten van de kennis over een gezonde leefstijl?.....	7
Conclusie.....	9
Bronnen	10

Voorwoord

Voor mijn opleiding heb ik de opdracht gekregen om onderzoek te doen naar de leefbaarheid in het gebied rondom het Yuverta College te Heerlen. Hieronder vallen de buurten Grasbroek, Schandelen en Meezenbroek. Aangezien ik mij specialiseer in Lifestyle en Voeding, heb ik me gericht op dit onderwerp. Gedurende mijn afgelopen en komende stage, en na de opleiding, houd ik me graag bezig met jongeren. Vandaar dat ik mij in dit onderzoek gefocust heb op de studenten en leerlingen van het Yuverta College. Ik heb onderzocht wat de huidige situatie is, en hoe Yuverta Heerlen een rol kan spelen in het verbeteren van de gezonde leefstijl bij deze jongeren.

Onderzoeksvraag

“Hoe kan Yuverta Heerlen, de fysieke en mentale gezondheid van jongeren met behulp van het park, verbeteren en hun kennis over een gezonde levensstijl vergroten?”

Hypothese

Wanneer elementen vanuit de Gezonde Basisschool van de Toekomst worden vertaald naar het voortgezet onderwijs, zal dit een positief effect hebben op de mentale en fysieke gezondheid van jongeren.

Welke kennis of toegang is er op dit moment voor jongeren met betrekking tot een gezonde leefstijl?

Nederland staat hoog in de ranglijst met betrekking tot het welzijn van kinderen. Dit geeft aan dat er een goede basis is voor de fysieke en mentale gezondheid van jongeren. Uit de Gezondheidsmonitor Jeugd, blijkt dat de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van scholieren in Nederland regelmatig onderzocht worden. Hierdoor krijgen we inzicht in hoe jongeren omgaan met de verschillende onderwerpen die met gezondheid te maken hebben. Voorbeelden hiervan zijn; voeding, beweging, roken, alcoholgebruik en mentale gezondheid.

Volgens het HBSC-rapport van 2021 zijn er verschillende factoren die de kennis en het gedrag van jongeren beïnvloeden. Sociale normen spelen een grote rol in het ontwikkelen van de identiteit. Het verschilt dus enorm per kind, op welke manier dit gebeurt. We kunnen wel de conclusie trekken, dat jongeren die zich veel in dezelfde omgeving bevinden, meer raakvlakken met elkaar zullen hebben met betrekking tot deze sociale normen.

TNO werkt aan evidence-based interventieprogramma's om weerbaarheid van kinderen te vergroten. Dit omvat programma's die zich richten op het verbeteren van sociale vaardigheden en het omgaan met stress.

Als we kijken naar sport en beweging, zien we de laatste jaren een daling in het aantal sportende jongeren. Dit komt mede door de groei van social media en het digitale tijdperk waar we in leven. Hieruit kunnen we concluderen, dat jongeren niet weten hoe belangrijk genoeg beweging (of sport) is voor hun gezondheid, of ze weten het wel maar doen hier verder niks mee. Op het VMBO worden nog wel gymlessen gegeven, maar als we naar het MBO kijken is dit niet bij elke opleiding het geval. Zelfs in mijn opleiding, waar we geleerd krijgen over een gezonde leefstijl en de voordelen hiervan, wordt dit tijdens de lessen alleen aangeleerd en niet aangeboden of uitgevoerd.

Er zijn meerdere platforms voor jongeren om informatie over een gezonde leefstijl te vinden. Voorbeelden zijn NPO Kennis, en het Gezondheidsplein. Op beide kunnen jongeren terecht voor kennis met betrekking tot onder andere overgewicht, gevarieerd eten, voldoende beweging en ontspanning. Hoewel er geen resultaten of statistieken beschikbaar zijn, mogen we ervan uitgaan dat het een goed ontvangen tool is bij het publiek, om jongeren bewust te maken van een gezonde leefstijl. Dit komt doordat er een brede samenwerking is met diverse programma's, en de focus ligt op het bieden van

betrouwbare en toegankelijke informatie. Ondanks dat het betrouwbaar en toegankelijk is, wil dat niet zeggen dat het bereik groot (genoeg) is.

Wat ook meespeelt in de hedendaagse maatschappij, is het feit dat in veel gezinnen de ouders allebei werken. Dit was vroeger niet het geval, waardoor er ook meer tijd was vanuit de ouders voor de kinderen. Hierdoor konden de thuisblijfouder samen met het kind naar bijvoorbeeld een voetbaltraining. Nu beide ouders werken, hebben veel kinderen de kans niet om lid te worden van een vereniging of een sport uit te oefenen.

Welke factoren beïnvloeden de leefstijlkeuzes van kinderen?

De leefstijlkeuzes van leerlingen en studenten worden beïnvloed door een combinatie van persoonlijke, sociale en omgevingsfactoren. Persoonlijke factoren omvatten genetische aanleg, persoonlijke voorkeuren en mentale gezondheid. Sociale factoren zoals familie, vrienden en sociale media spelen ook een grote rol, omdat ze invloed hebben op gedrag en normen. Daarnaast zijn omgevingsfactoren zoals de schoolomgeving, beschikbaarheid van sportfaciliteiten, en de bredere maatschappelijke context, zoals economische omstandigheden en cultuur, van belang. Deze factoren zijn vaak met elkaar verweven en kunnen elkaar versterken of verzwakken.

De Gezonde Basisschool van de Toekomst heeft indrukwekkende resultaten geboekt in het bevorderen van een gezonde leefstijl onder leerlingen. Door een geïntegreerde aanpak waarbij gezonde voeding, voldoende beweging en educatie over gezondheid centraal staan, hebben leerlingen bewuster en gezonder leren kiezen. Dit heeft geleid tot een positieve verbetering in hun algehele welzijn en schoolprestaties. Bovendien zijn de leerlingen actiever geworden en hebben ze meer plezier in sport en spel, wat bijdraagt aan een positieve en duurzame verandering in hun leefstijlkeuzes.

Hoe kunnen de onderwijsinstellingen succesvol bijdragen aan het vergroten van de kennis over een gezonde leefstijl?

Het toepassen van onderdelen van de Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT) op Yuverta College Heerlen kan aanzienlijk bijdragen aan het vergroten van de kennis en praktijk van een gezonde leefstijl bij leerlingen. Door bijvoorbeeld gezonde maaltijden aan te bieden en tijd in te ruimen voor sport en beweging tijdens de schooldag, kunnen leerlingen gezonde gewoontes ontwikkelen die ze hun hele leven meenemen. Daarnaast kunnen educatieve programma's over voeding en gezondheid, evenals betrokkenheid van ouders en de gemeenschap, een holistische benadering bieden die zowel fysieke als mentale gezondheid bevordert. Dit kan leiden tot betere schoolprestaties, minder pestgedrag en een algeheel verbeterd welzijn van de leerlingen.

Uit mijn interview met VMBO-gymdocent Sam Geuskens, bleken een aantal interessante feiten. Mijn doel van dit interview was om te achterhalen, welke faciliteiten een gymdocent op Yuverta aantrekkelijk zou vinden voor zijn studenten die eventueel in het Grasbroekerpark geplaatst kunnen worden. Hij gaf aan dat hij voor de herfstvakantie, en na de meivakantie gebruikt maakt van het nu aanwezige voetbalveld. Op mijn vraag wat hij graag nog meer zou zien, vertelde hij enthousiast over een Cruyff Court. Een Cruyff Court is een klein voetbalveld van kunstgras, opgericht door de Johan Cruyff Foundation, bedoeld om kinderen en jongeren een veilige plek te bieden om te sporten en samen te komen. Als er een Cruyff Court tegenover Yuverta College Heerlen wordt geplaatst, kunnen de leerlingen profiteren van een toegankelijke en veilige sportfaciliteit. Dit bevordert niet alleen hun fysieke gezondheid, maar ook sociale interactie en gemeenschapsgevoel, wat bijdraagt aan een positieve schoolomgeving. Deze zouden ook ideaal zijn voor de sportoriëntatie van vmbo-leerjaar 4. Hiervoor mogen zij een breed aanbod aan sporten uit proberen in de omgeving. Hoe mooi zou het zijn als er tegenover de school al een aanbod aan verschillende sporten zou zijn.

Op het moment is het schoolplein ook niet erg uitnodigend voor de leerlingen. Een paar jongens trappen wel in de pauzes tegen een bal, maar veel activiteit is er niet te vinden. Het is vooral grijs en kaal. Ook hier zouden een paar aanpassingen gemaakt kunnen worden, om de mentale en fysieke gezondheid van studenten, maar ook van medewerkers, te

verbeteren. Meer groen, een goaltje, een basket. Het zijn de voor de hand liggende dingen die hier al een groot verschil kunnen maken.

Hij verwees mij ook naar de schoolkantine om eens een kijkje te nemen, wat voor eten er wordt aangeboden aan de studenten van een groene, gezonde school. Hoewel schoolmaaltijden een controversieel onderwerp is, weet ik zeker dat ook hierbij het vernieuwde Grasbroekerpark een rol kan spelen. Het idee is niet om het huidige systeem overhoop te gooien, maar aan te vullen. Het Grasbroekerpark biedt de ideale mogelijkheid om een moestuin aan te leggen. Hier kunnen lessen gegeven worden over de gewassen maar ook over het belang van lokale producten. De verbouwde producten kunnen vervolgens een aanvulling zijn op het bestaande kantine menu.

Voor MBO-studenten is het toegestaan om buiten de lessen het schoolterrein te verlaten. Voor VMBO-studenten niet. Voor een positief effect op de gezondheid van de leerlingen, zowel fysiek als mentaal, zou het vernieuwde Grasbroekerpark in de toekomst een ideale uitkomst kunnen zijn. Sam gaf aan dat er met stagiaires gewerkt wordt op Yuverta, en deze zouden eventueel in de pauzes sportmomenten aan kunnen bieden in het Grasbroekerpark. Op deze manier is er toezicht op de leerlingen buiten het schoolterrein, en kan er op een leuke manier gezorgd worden voor een actieve pauze. Wanneer er dan ook nog de mogelijkheid is voor studenten om tot rust te komen, denk aan bankjes of een door planten afgeschermd rustplek.

Dit laatste sluit ook aan bij de wensen van het zorgteam. In mijn gesprek met Teske Kloth, hebben wij besproken hoe het vernieuwde Grasbroekerpark, kan helpen bij het werk wat zij doet. Ze voert vaak gesprekken met leerlingen, en wandelgesprekken in de natuur zijn vaak fijner voor de leerlingen. Zo hoeven ze niet de hele tijd oogcontact te maken, zijn ze in beweging en krijgen ze een gezonde dosis frisse lucht.

Maar niet alleen voor gesprekken zou de buitenlucht een uitkomst kunnen zijn voor het Yuverta College. Ook docenten kunnen op een circulaire manier gebruik maken van het Grasbroekerpark. Zo heeft Sander Wierikx, Gezond in de Natuur, allemaal ideeën om meer lessen buiten te kunnen laten plaatsvinden. “We maken vaak houtsnijwerkjes met de leerlingen, hiervoor hebben we hout nodig van 3-4cm dik. Ideaal hiervoor zijn wilgen, die groeien langs oeverwanden en er is een vijver in het Grasbroekerpark.” Er staan op dit moment al wilgen in het park, dus dat komt goed uit.

De sportvelden kunnen ook circulair ingezet worden. De gymdocenten gebruiken deze alleen wanneer het mooi weer is. Actief in de Natuur zou juist bij slecht weer deze velden willen gebruiken voor het bouwen van shelters, met het hout wat in het park te vinden is.

Conclusie

Uit het onderzoek blijkt dat de huidige kennis en toegang tot informatie over een gezonde leefstijl onder jongeren in Nederland redelijk goed is, maar dat er nog aanzienlijke verbeteringen mogelijk zijn. Jongeren hebben toegang tot diverse platforms en programma's die hen informeren over gezondheid, maar de daadwerkelijke toepassing van deze kennis blijft achter, mede door de invloed van sociale normen en de digitale tijd waarin we leven.

De factoren die de leefstijlkeuzes van jongeren beïnvloeden, zijn divers en omvatten persoonlijke, sociale en omgevingsfactoren. Het is duidelijk dat een geïntegreerde aanpak, zoals die van de Gezonde Basisschool van de Toekomst, positieve resultaten kan opleveren. Door gezonde voeding, voldoende beweging en educatie over gezondheid centraal te stellen, kunnen jongeren gezondere keuzes maken die hun algehele welzijn verbeteren.

Onderwijsinstellingen zoals Yuverta College Heerlen kunnen een cruciale rol spelen in het bevorderen van een gezonde leefstijl. Door elementen van succesvolle programma's te integreren, zoals het aanbieden van gezonde maaltijden, het creëren van groene en uitnodigende buitenruimtes, en het stimuleren van fysieke activiteiten, kunnen scholen een omgeving bieden die zowel de fysieke als mentale gezondheid van leerlingen bevordert. Het vernieuwde Grasbroekerpark biedt hierbij een unieke kans om een holistische benadering van gezondheid en welzijn te implementeren, wat niet alleen de leerlingen, maar ook de bredere gemeenschap ten goede zal komen.

Bronnen

Maastricht University. (2020). Veelbelovende resultaten Gezonde Basisschool van de Toekomst. <https://www.maastrichtuniversity.nl/nl/nieuws/veelbelovende-resultaten-gezonde-basisschool-van-de-toekomst>

Limburg Positief Gezond. (2020). Veel landelijke aandacht voor De Gezonde Basisschool van de Toekomst. <https://limburgpositiefgezond.nl/veel-landelijke-aandacht-voor-de-gezonde-basisschool-van-de-toekomst>

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). (2021). Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/09/16/hbsc-2021-gezondheid-en-welzijn-van-jongeren-in-nederland>

Trimbos-instituut. (2022). Gezondheidsmonitor Jeugd. <https://www.trimbos.nl/kennis/gezondheidsmonitor-jeugd>

Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ). (2017). Voeding en eetgedrag. <https://www.jgzrichtlijnen.nl/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=525>

Institute for Positive Health. (2020). De Gezonde Basisschool van de Toekomst. <https://www.iph.nl/kennisbank/de-gezonde-basisschool-van-de-toekomst/>