

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



INSPIRATIEGIDS

**VOOR EEN KWALITEITSVOL PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID
IN HET HOGER ONDERWIJS**



WIL JE GRAAG WERKEN ROND GEZONDHEID IN JOUW HOGESCHOOL OF UNIVERSITEIT?

Fantastisch!
Welke gezondheidsthema's wil je
graag aanpakken? En waar en hoe
start je daarmee?

Deze gids is een goed begin, want
hij zit boordevol inspiratie voor
**het opzetten van een kwaliteitsvol
preventief gezondheidsbeleid
in het hoger onderwijs.** Zo vind
je hier concrete tips waarmee
je meteen aan de slag kan,
ondersteuningsmaterialen die je
kan raadplegen en ook boeiende
vormingen. En dat voor **élk
gezondheidsthema** dat in de
Preventiepeiling aan bod komt!

HOE IS DEZE INSPIRATIEGIDS OPGEBOUWD?

Deze 'inspiratie'gids heeft zijn naam niet gestolen: hij barst echt van de inspirerende ideeën.

De inspiratiegids is opgebouwd rond de **thema's** die bevestigd worden in de Preventiepeiling:

VOEDING MENTAAL WELBEVINDEN

BEWEGING LANG STILZITTEN

ROKEN ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS

Per gezondheidsthema krijg je:

- concrete tips van de meest effectieve en zinvolle initiatieven die je als school kan nemen om te komen tot een kwaliteitsvol beleid;
- een overzicht van **ondersteuningsmaterialen, handvaten en informatie** om met dat thema aan de slag te gaan;
- suggesties van **vormingen** die je kan volgen.

Op het einde van de gids gaan we dieper in op **drie basisinstrumenten** die je helpen om stap voor stap te evolueren van losse gezondheidsacties naar een samenhangend gezondheidsbeleid.

VOOR WIE IS DEZE INSPIRATIEGIDS BEDOELD?

Voor iedereen die zich wil inzetten voor een gezondere hogeschool of universiteit, die het voelt kriebelen en inspiratie wil opdoen om te werken rond een of meerdere gezondheidsthema's. Met als doel: de gezondheid van de studenten positief beïnvloeden.

Of je nu directeur, diensthoofd, coördinator of medewerker bent van studentenvoorzieningen of het studentenbeleid: ook jij plukt zonder twijfel de vruchten van een sterk gezondheidsbeleid.

VAN WIE GAAT DEZE GIDS UIT?

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw biedt deze inspiratiegids aan in het kader van de Preventiepeiling.

In samenwerking met:

- de Vlaamse lokale gezondheidsoverleggen (Logo's)
- het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)
- het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV)
- Gezonde Mond - Vlaams Instituut Mondgezondheid

Met de steun van het Agentschap Zorg en Gezondheid.





VOEDING



Wil je studenten motiveren om gezonder te eten? Dan heb je – in alle (h)eerlijkheid – baat bij een kwaliteitsvol voedingsbeleid! Van een uitgebreid assortiment gezonde voeding over het aantrekkelijk voorstellen van gezonde opties tot *Donderdag Veggiedag*: het zijn allemaal mooie voorbeelden van hoe je studenten warm maakt voor gezonde voeding.

HAPKLARE TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL VOEDINGSBELEID

OMGEVINGSINTERVENTIES

- Voorzie **elke dag gratis (kraan)water**
- Zorg dat het aanbod **snacks** gezonde opties, zoals fruit, snackgroenten of ongezoete natuur- of sojayoghurt of verse kaas (natuur).
- Bied **nooit (of enkel op speciale gelegenheden) dranken en tussendoortjes aan uit het uitdoofbeleid van de voedingsaanbevelingen** (bv. gesuikerde frisdranken, zoute snacks, koffiekoeken, cake, chocolade).
- **Stimuleer de studenten om gezond te eten** door **nudging** toe te passen. Zet fruit goed in het zicht. Gebruik kleurcodes in de automaten om (on)gezonde voeding aan te duiden ...). Pas een **prijstrategie** toe waarbij gezonde opties goedkoper zijn of ongezonde opties duurder.
- Bied je **warme maaltijden** aan? Zorg dan elke dag voor een **volwaardige groenteportie** (een half bord), zorg dat er elke dag een **plantaardige vleesvervanger** te verkrijgen is en zet **niet** elke dag **gefrituurde aardappelproducten** op het menu.
- Bied je **belegde broodjes** aan? Voorzie dan ook bruin of meergranenbrood en gezond beleg (bv. groenten, fruit als beleg, plantaardig beleg of onbewerkte kip).

EDUCATIE

- **Informeer de studenten via verschillende communicatiekanalen** over gezonde voeding (bv. via een infostand tijdens activiteiten, infosessies of workshops, affiches, jullie website, sociale media).



ZORG EN BEGELEIDING

- Voorzie **ondersteuning voor studenten met bijzondere noden** rond voeding (bv. diabetes, allergieën ...), door hen bv. door te verwijzen naar een interne of externe specialist.

KEN JE DE VOEDINGSDRIEHOEK AL?



AFSPRAKEN EN REGELS

- Stel **schriftelijke afspraken en (leef) regels** op om studenten aan te moedigen om gezond te eten en drinken (bv. studenten mogen water drinken gedurende de hele les) en **communiceer die actief naar de studenten en het personeel**.

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

Op zoek naar materialen rond voeding? Hier alvast een voorsmaakje:

- Het aanbod gezonder maken? Gebruik de aanbevelingen voor een gezond aanbod van dranken, tussendoortjes, (broodjes)lunch, en warme maaltijden.
- Zetten jullie graag jullie gezonde voedingsaanbod meer in de kijker? Wil je studenten een duwtje in de rug geven om voor de gezonde keuze te gaan? Piece of (ai ai) cake ... met onze kerngezonde nudging- en communicatiematerialen.



Nog niet voldaan? Op de website van Gezond Leven vind je nog meer materialen.



Met een gezond voedingsaanbod creëer je een voedselomgeving die van de gezonde keuze de evidente keuze maakt.



- Dr. Laura Vandeweghe, stafmedewerker voeding bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

ZET JE TANDEN IN ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de Gezond Leven Academie.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw hogeronderwijsinstelling** aanvragen!

MEER INFO



Neem zeker een kijkje op de **webshop van Gezond Leven**: daar vind je heel wat materialen aan een vriendenprijs: gratis.



MENTAAL WELBEVINDEN

Het is belangrijk dat studenten zich goed voelen, zichzelf kunnen zijn en goed omringd worden. Zo hebben ze een hoge zelfwaardering en slagen ze er beter in om hun vaardigheden en talenten te gebruiken. Ook kunnen ze zo beter om met stress en ervaren ze meer controle over hun eigen leven.

Als hogeschool of universiteit kan je op veel manieren aan de slag gaan met het mentaal welbevinden en de geestelijke gezondheid van studenten. Inzetten op groepsvorming, het ondersteunings- of hulpverleningsaanbod actief bekendmaken, groen(polen) plaatsen op de campus ... Het zijn maar een paar inspirerende ideeën die het mentaal welbevinden van studenten versterken.

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MENTAAL WELBEVINDEN

OMGEVINGSINTERVENTIES

- Creëer een **fysieke omgeving** waar studenten
 - **zich goed kunnen voelen.** Voorzie groen(polen) op de campus. Zorg voor rust- en ontspanningsplekken (bv. ruimte met spelmateriaal, rustige zitplekken ...) en stille of prikkelvrije ruimte(s) voor (korte) individuele pauzes en relaxatie;
 - **zichzelf kunnen zijn.** bijvoorbeeld verschillende extracurriculaire activiteiten aan te bieden. Voorzie ook 'freestyle' plekken waar studenten de ruimte en het materiaal krijgen om, los van het onderwijscurriculum, creatief en samen met anderen zaken te ontwikkelen of te ontwerpen ...;
 - **zich goed omringd voelen.** Voorzie ontmoetingsplekken waar studenten samen kunnen pauzeren, lunchen, babbelen. Zorg ook voor voldoende 'inclusieve' onderwijsruimtes (toegankelijk voor minder mobiele studenten, studenten met een visuele handicap...) die het samen leren en samenwerken tussen studenten faciliteren ...;
 - **leren omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag.** Voorzie emotie-, compassie- of herinneringsplekken waar emoties een plek kunnen krijgen...
- Creëer een **sociale omgeving** waar studenten
 - **zich goed kunnen voelen.** Stimuleer het personeel bijvoorbeeld om als rolmodel op te treden en open te zijn, laat hen praten over gevoelens normaliseren. Zet in op 'student onboarding' voor eerstejaarsstudenten, buitenlandse en nieuwe (niet-eerstejaars)studenten;
 - **zichzelf kunnen zijn.** Faciliteer bijvoorbeeld 'safe spaces', door studenten actief te betrekken bij verschillende beslissingen (ook buiten formele overlegstructuren) en goed te luisteren naar hun noden en verwachtingen. Stimuleer hun groei, bijvoorbeeld via een honours-programma of een cocreatietraject om het onderwijs mee vorm te geven. Voorzie mogelijkheden waarbij studenten hun talenten kunnen ontplooiën ...;
 - **zich goed omringd voelen.** Zet actief in op groepsvorming tussen studenten (bv. via ontmoetingsdagen, samenwerkingen tussen faculteiten of vakgroepen). Stimuleer verbondenheid bij specifieke groepen studenten – zoals eerstejaarsstudenten of buitenlandse studenten –, bijvoorbeeld via onthaal- en terugkomdagen, kick-off-dagen, een peter-metersysteem ...;
 - **leren omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag.** Reageer als personeel alert op moeilijke situaties, door de studenten handvaten te geven om zelfstandig te kunnen studeren (bv. via een consistent en goed uitgewerkt feedbacksysteem of via het aanreiken van effectieve leerstrategieën) ...





EDUCATIE

- **Informeer studenten via verschillende communicatiekanalen** over mentaal welbevinden en geestelijke gezondheid (bv. via een infostand tijdens activiteiten, infosessies of workshops, affiches, jullie website, sociale media).
 - Maak het **ondersteunings- of hulpverleningsaanbod** rond mentaal welbevinden en geestelijke gezondheid bekend bij de studenten: online of in de gebouwen zelf.
-

AFSPRAKEN EN REGELS

- Stel gedragsregels op om een **veilig onderwijsklimaat** te creëren (bv. “wij tolereren geen machtsmisbruik”, “wij respecteren elkaars verschillen” ...) en maak duidelijke afspraken over bij wie/waar je terecht kan bij overtreding van de afgesproken regels en de gevolgen.
-

ZORG EN BEGELEIDING

- Zet in op **vroeginterventie** bij studenten die niet goed in hun vel zitten.
- Bied bijvoorbeeld bijkomende opleidingen aan personeelsleden aan rond signalen van verminderd welbevinden en/of psychische problemen en hoe daarop te reageren.
- Je kan ook een aanspreekpunt voorzien waar studenten die zich niet goed in hun vel voelen, terecht kunnen. Zet STUVO- (of andere) medewerkers in om studenten die langere tijd afwezig zijn of die dreigen af te haken, proactief op te bellen en te vragen hoe het gaat en waarom ze afwezig blijven.
- Verwijs studenten met extra zorgnoden door naar (gratis) online services of externe hulpverleningsdiensten ...

ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

- Lees alles over mentaal welbevinden op de [website van Gezond Leven](#).
- Ontdek [alle materialen van de geluksdriehoek](#).

“ De studentenperiode kan gelijk staan aan een gevoel van vrijheid, maar is tegelijkertijd niet niks! We vragen en verwachten heel wat van onze studenten. Het is dan ook belangrijk dat we een context en omgeving creëren die het niet moeilijker maakt dan het al is, met voldoende veiligheid, (groei) kansen, ondersteuning en oog voor mekaar.



- Dr. Veerle Soyez, senior stafmedewerker mentaal welbevinden bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

CHECK ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw school** aanvragen!

[MEER INFO](#)

KEN JE DE GELUKSDRIEHOEK AL?



Neem zeker een kijkje op de **webshop van Gezond Leven**: je vindt er tal van kant-en-klare materialen.



BEWEGING

Wie beweegt, die wint. Zo is er bewijs dat bewegen leidt tot een gezond gewicht, minder kans op depressie en betere schoolresultaten!

Actieve verplaatsingen naar de campus stimuleren, toegang geven tot sportmogelijkheden aan studententarief, korting op deelname aan sportevenementen, fietsen ter beschikking stellen... Het zijn stuk voor stuk waardevolle voorbeelden die een plaats kunnen krijgen in het bewegingsbeleid van jouw school. Gebruik onze informatie en materialen en vlieg erin!

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BEWEGINGSBELEID

OMGEVINGSINTERVENTIES

- Zet in op **actief transport**. Stimuleer en ondersteun fietsgebruik door fietsonderhoud te voorzien. Stel (elektrische) fietsen ter beschikking. Neem maatregelen om je school of universiteit extra bereikbaar te maken voor studenten die met het openbaar vervoer, met de fiets of te voet komen (voorzie bijvoorbeeld goed onderhouden fietsenstallingen of minder parkeerplaatsen).
- Zorg dat de studenten toegang hebben tot **bewegingsfaciliteiten** zoals een sporthal, loop piste, sportvelden, zwembad, sportmateriaal (bv. uitleendienst van spelmateriaal, badmintonracket of basketbal) of infrastructuur voor bewegingsoefeningen (bv. tafeltennistafel, fitnestoestellen of hindernissenparcours).



AFSPRAKEN EN REGELS

- Stel **schriftelijke afspraken en (leef)regels** op om beweging bij studenten aan te moedigen, zoals een terugbetaling/ studententarief van het lidmaatschap bij externe sportclubs. Of stel fietsen aan een lager tarief ter beschikking van de studenten. **Communiceer jullie (leef)regels en afspraken actief naar studenten en het personeel.**
-

ZORG EN BEGELEIDING

- Voorzie **ondersteuning voor studenten met bijzondere noden** rond beweging (bv. diabetes, nek- en rugklachten, obesitas of sportblessures).
-

EDUCATIE

- **Informeer de studenten via verschillende communicatiekanalen** over beweging (bv. via een infostand tijdens activiteiten, infosessies of workshops, affiches, jullie website, sociale media).

KEN JE DE BEWEEGAANBEVELINGEN VOOR VOLWASSENEN?

MEER INFO

STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies? Check www.gezondleven.be/meer-beweging



gezondleven.be **BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN**

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

ELKE VOORUITGANG TELT

STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



HET GROOTSTE DEEL VAN DE DAG licht intensief **EN** MINSTENS 150 MIN/WEEK atig intensief **OF** MINSTENS 75 MIN/WEEK hoog intensief

OF EEN COMBINATIE VAN BEIDE

DOE JE 1 MINUUT AAN HOGE INTENSITEIT? DAN TELT DIE DOUBBEL!

MEER BEWEGEN

TOT 300 MIN/WEEK
Extra bescherming tegen kanker, hartziekte of diabetes type 2
Verhoog geleidelijk het aantal keer en de duur van beweging: bv. 10 minuten extra, op 2 of 3 dagen per week.

KRACHT
VOOR STERKE SPIEREN EN BOTTEN

VOLWASSENEN: 2X/WEEK
65 JAAR EN OUDER: 3X/WEEK
KAN ONDERDEEL ZIJN VAN DE WEKELIJKS AANBEVOLEN BEWEGING VOOR 65+

EVENWICHT EN LENIGHEID
OM DAGELIJKSE ACTIVITEITEN ZELFSTANDIG TE KUNNEN BLIJVEN DOEN EN OM VALLEN TE VOORKOMEN

65 JAAR EN OUDER: 3X/WEEK

OF VERKIES JIJ **STAPPEN TELLEN?**
Dagelijks 10.000 stappen zetten is optimaal, of 8.000 stappen als je 65 jaar of ouder bent.

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

Wil je aan de slag maar heb je nood aan materialen? Hier vind je al wat inspiratie.

- Ontdek alle materialen van de bewegingsdriehoek (afbeeldingen, basisteksten, affiches, folders, placemats, steekkaarten, een e-learning, infographics) en brochures over kracht- en stretchoefeningen.
- Elke stap telt, ook voor de studies en latere loopbaan van studenten. De website van 10.000 stappen is boordevol projectmaterialen en inspiratie
- Via Mijn Actieplan kom je te weten hoe goed je al bezig bent op vlak van beweging, hoe het beter kan en waar je best op let.
- Een beweegplan op maat voor je studenten die nood hebben aan meer beweging voor hun gezondheid? En dit met de hulp van een coach van Bewegen Op verwijzing, erkend en terugbetaald door de Vlaamse overheid? Zoek niet verder: www.bewegenopverwijzing.be
- Organiseer een gezondheidsrally: een quiz die je al wandelend doorheen de bewegingsdriehoek gidst.
- Inspiratie voor een gezonde publieke ruimte rondom de campus? Check www.gezondepubliekeruimte.be
- De modal shift kan levensjaren redden! Met onze Modal Shift tool kan je berekenen hoeveel maatschappelijke winst je realiseerde of zal realiseren met jouw project dat aanzet tot meer actief transport (te voet of met de fiets)



Zin in meer? Surf zeker naar de website van Gezond Leven.



Studies bewijzen dat jongeren bij hun overgang naar hoger onderwijs hun bewegingsroutines van op school en van thuis 'kwijtspelen', omdat ze in een nieuwe omgeving terecht komen en zelfstandiger leren leven. Hoger onderwijsinstellingen kunnen een belangrijke rol spelen om hun studenten hierin te ondersteunen, benadrukt de Wereldgezondheidsorganisatie.



- Dr. Ragnar Van Acker, senior stafmedewerker beweging en sedentair gedrag bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

VLIEG IN ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de Gezond Leven Academie.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw hogeronderwijsinstelling** aanvragen!

MEER INFO



Neem zeker een kijkje op de **webshop van Gezond Leven**: je vindt er heel wat concrete materialen om tot een ijzersterk bewegingsbeleid te komen.



LANG STILZITTEN

Lang stilzitten of sedentair gedrag leidt tot gezondheidsrisico's, zelfs wanneer studenten voldoende bewegen. Daarom is een beleid rond minder lang stilzitten op de hogeschool of universiteit belangrijk.

Hoge tafels op de campus of in de bibliotheek, pauzesoftware die je eraan herinnert even het zitten te onderbreken, lesgevers die studenten oproepen om even recht te staan ... Het zijn stuk voor stuk voorbeelden die een plaats kunnen krijgen binnen jullie beleid rond minder lang stilzitten.

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MINDER LANG STILZITTEN

OMGEVINGSINTERVENTIES

- **Moedig studenten aan om het zitten te beperken of te onderbreken tijdens de lessen.** Voorzie bijvoorbeeld hoge tafels (zoals zit-stabureaus of receptietafels). Las tijdens de lessen pauzes in om het zitten te onderbreken: laat de lesgever de studenten vragen om even recht te staan of kies voor werkvormen waarbij de studenten moeten staan of bewegen.
- **Stimuleer studenten om het zitten te beperken of te onderbreken naast de lessen.** Voorzie bijvoorbeeld (zit)-stabureaus op de campus waaraan ze kunnen rechtstaan tijdens de pauze- of overlegmomenten of tijdens het studeren. Verhuur of verkoop stappentellers en laat pauzesoftware installeren op de computers van je hogeschool of universiteit (bv. in het computerlokaal). Die software waarschuwt de student als hij of zij te lang aan één stuk neerzit. Misschien kan je die software ook aan de studenten aanbieden om op hun eigen computer te installeren?

EDUCATIE

- **Informeer studenten via verschillende communicatiekanalen** over minder lang stilzitten (bv. via een infostand tijdens activiteiten, infosessies of workshops, affiches, jullie website, sociale media).

AFSPRAKEN EN REGELS

- **Stel schriftelijke afspraken en (leef)regels op** om de studenten aan te moedigen om minder lang stil te zitten. Spreek bijvoorbeeld af dat studenten mogen rechtstaan tijdens de les, dat lesgevers studenten aanmoedigen om recht te staan of het zitten te onderbreken tijdens de les of dat pauzesoftware gratis of aan studententarief wordt aangeboden. **Communiceer jullie afspraken en regels actief naar alle studenten en het personeel.**

ZORG EN BEGELEIDING

- Voorzie **ondersteuning** voor studenten met bijzondere noden op het vlak van minder lang stilzitten (bv. diabetes, nek- en rugklachten of obesitas).

KEN JE DE AANBEVELINGEN VOOR VOLWASSENEN?

MEER INFO

STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?
Check www.gezondleven.be/meer-beweging

EEN GEZONDE MIX
VAN ZITTEN EN
BEWEGEN IS
BELANGRIJK,
ELKE DAG.

ELKE
VOORUITGANG
TELT

KLEIN BEGINNEN
EN STAP PER STAP
OPBOUWEN GEEFT JE
MEER KANS OP
SUCCES.

STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze
aanbevelingen omdat
je gezondheid of je
beperking daar een stokje
voor steekt? Probeer dan
alsnog zoveel mogelijk te bewegen
binnen jouw kunnen. Je kan ook
advies vragen aan je arts.



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAANDEREN | BRITANNIË
GEZOND LEVEN

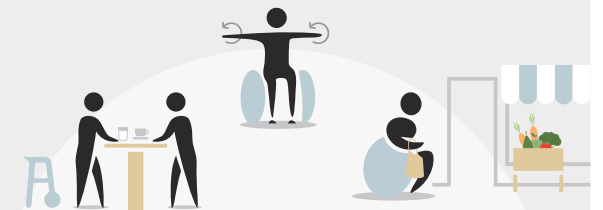
MINDER
LANG
STILZITTEN



Lang stilzitten
vervangen door beweging
is gezond.

URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig
(om de 20 minuten tot het half uur als het kan).



Ben je minder mobiel? Of zit je in een rolstoel?
Probeer dan ook de aanbevelingen te volgen,
maar luister altijd naar je lichaam.

ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

Op zoek naar materialen waarmee je de handen uit de mouwen kan steken?

- Ontdek alle materialen van de bewegingsdriehoek (afbeeldingen, basisteksten, affiches, folders, placemats, steekkaarten, een e-learning, infographics).
- Via [Mijn Actieplan](#) kom je te weten hoe goed je al bezig bent op vlak van beweging, hoe het beter kan en waar je best op let.
- Een beweegplan op maat voor je studenten die nood hebben aan meer beweging voor hun gezondheid, én met de hulp van een coach van Bewegen Op verwijzing, erkend en terugbetaald door de Vlaamse overheid? Zoek niet verder: www.bewegenopverwijzing.be
- Organiseer een gezondheidsrally: een quiz die je al wandelend doorheen de bewegingsdriehoek gidst. [Meer info hier](#).



Zin in meer? Surf zeker naar de [website van Gezond Leven](#).



“ Zelfs als je genoeg beweegt heeft het doorbreken van lang stilzitten duidelijke gezondheidsvoordelen. Het versnelt de vetverbranding en beschermt tegen ziektes en rugpijn. Daarom verdient het dus evenveel aandacht als het thema beweging.

- Dr. Femke De Meester, senior stafmedewerker sedentair gedrag bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

STA RECHT VOOR ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de [Gezond Leven Academie](#).

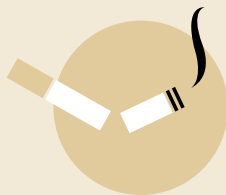
Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw hogeschool of universiteit** aanvragen!

MEER INFO



Op zoek naar andere materialen? Duik dan zeker eens in [webshop van Gezond Leven](#): je vindt er meer dan je zoekt.





ROKEN

**Een hogeschoolinstelling heeft op veel vlakken een voorbeeldrol, ook wat betreft roken.
Als rookvrije hogeschool of universiteit werk je mee aan een rookvrije generatie.**

**Een infosessie organiseren over stoppen met roken, een rookvrije campus of
doorverwijzen naar rookstopbegeleiding: het zijn stuk voor stuk mooie voorbeelden
van hoe je als hogeschool of universiteit kan werken aan het thema roken.**

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL ROOKBELEID

EDUCATIE

- Communiceer **waar** het rookvrij is en **waarom**
- Geef studenten informatie over hoe te **stoppen met roken**.

OMGEVINGSINTERVENTIES

- Zet in op een **rookvrije campus** door roken nergens toe te laten: niet binnen, noch buiten. Of laat roken eventueel alleen buiten toe, in een aangeduide rookzone.
- Haal **asbakken weg** op rookvrije plekken
- Werk je met een **rookzone**, geef deze duidelijk aan

AFSPRAKEN EN REGELS

- Neem **duidelijke afspraken** op in het reglement over waar er (niet) mag gerookt worden en **communiceer deze naar de studenten toe**.
- **Spreek studenten en personeel** aan als ze toch roken op een rookvrije plek

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

- Ontdek alle informatie over tabak op [de webpagina van Gezond Leven](#).
- [Hier](#) kan je meer lezen over de gezondheidsschade van passief roken.
- Het project [Generatie Rookvrij](#) biedt materiaal om je terrein rookvrij te maken.

“ Een rookvrije campus helpt studenten rookvrij te blijven. Belangrijk, want tot 25 jaar zijn jongeren hun hersens in ontwikkeling en daardoor gevoeliger voor nicotine.



- **Dries Vandenbempt, senior stafmedewerker tabak bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

DUIK IN ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw school** aanvragen!

MEER INFO



ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS

Een kwaliteitsvol alcohol- en drugbeleid op de hogeschool of universiteit bestaat uit een breed spectrum aan maatregelen zoals regels en procedures rond alcohol, een aanbod voor studenten met vragen of problemen, een educatief en sensibiliserend aanbod en een sociale en fysieke (school)omgeving die het voorgaande ondersteunt.

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL ALCOHOL- EN DRUGSBELEID

OMGEVINGSINTERVENTIES

- Zet in op verschillende **omgevingsgerichte acties** zoals:
 - reclame en promoties beperken (bv. happy hours, gratis vaten, alcoholreclame)
 - beschikbaarheid beperken (bv. verkoop/aanbod van alcohol in studentenresto's, prijszetting alcohol op activiteiten, implementeren training verantwoord schenken, geen zelfbediening van alcohol)
 - aanbieden en promoten van sociale, recreatieve, extra-curriculaire en publieke diensten/activiteiten zonder alcohol of met minder alcohol
 - risicobeperkende maatregelen nemen op activiteiten (bv. gratis kraantjeswater voorzien, inzetten op rijveiligheid, ...)
 - sociale, academische en residentiële omgeving creëren die gezondheidsbevorderende normen ondersteunt (bv. door he aanbieden van informatie naar ouders van studenten, bevorderen schoolklimaat,...)

EDUCATIE

- Geef **via verschillende communicatiekanalen informatie** aan de studenten over alcohol (bv. via een infostand tijdens activiteiten, infosessies of workshops, affiches, jullie website, sociale media).
- Voor **illegale drugs** is het aangewezen om **meer gericht** te communiceren naar **risicostudenten** (bv. via een folderrek bij STUVO of tijdens een begeleidende sessie)

AFSPRAKEN EN REGELS

- **Stel schriftelijke, expliciete (leef)regels op** over alcohol en illegaal druggebruik,-bezit,-verkoop en onder invloed zijn op (niet-)onderwijsgerelateerde activiteiten op de universiteit/hogeschool en in residenties en **communiceer deze actief naar de studenten**
- Voorzie **procedures** om te volgen **wanneer een student de regels** met betrekking tot alcohol en illegale drugs **overtreedt**

ZORG EN BEGELEIDING

- Voorzie **ondersteuning** voor studenten met vragen of problemen omtrent alcohol of illegale drugs bv. doorverwijzing naar een interne of externe hulpverlener met expertise in alcoholproblematiek, naar een andere expert zoals een (studenten)arts, vertrouwenspersoon, (studenten)psycholoog, of naar een gespecialiseerd hulpverleningscentrum (bv. De Sleutel), of naar online (zelf) hulp (bv. Druglijn.be)

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

- In het hoger onderwijs problemen bij studenten door middelengebruik effectief voorkomen en aanpakken? Deze materialen zetten je op weg voor de ontwikkeling en implementatie van een alcohol- en drugbeleid voor studenten binnen je hogeronderwijsinstelling.
- Al gehoord van Student zijn is meer dan zuipen? Klik op de link voor de affiche en digitaal beeldmateriaal om de campagne te promoten
- Oudersvanstudenten.druglijn.be is een website voor ouders van studenten, met advies en getuigenissen op maat over alcohol en andere drugs
- Veilig Feesten bundelt tips voor organisatoren van feesten, fuiven en evenementen

“ Een alcohol- en drugbeleid is geen kwestie van alles of niets. Door er stap voor stap aan te werken, bouw je aan effectieve en duurzame preventie.



- Joris Van Damme, stafmedewerker hoger onderwijs bij het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)

VORMINGEN EN VRAGEN OP MAAT

Ontdek alle vormingen, studiedagen en online cursussen over het thema alcohol op het vormingsplatform van Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD).

Voor vragen op maat over de ontwikkeling en implementatie van een alcohol- en drugbeleid voor studenten in de hogeronderwijsinstelling kan je terecht bij VAD (contacteer: joris.vandamme@vad.be).

Neem een kijkje op de website van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) voor meer informatie, advies en materialen over alcohol- en drugpreventie



VAN LOSSE ACTIES NAAR EEN DUURZAAM BELEID?

YES, YOU CAN!



Zet jouw hogeronderwijsinstelling al in op 1 of meerdere gezondheidsthema's? Kan je al wat acties afvinken op de verschillende checklists? Fantastisch!

Maar hoe kan je nu stap voor stap evolueren van losse acties naar een samenhangende en gestructureerde werking rond gezondheid? De kadermethodiek Gezonde School is ontwikkeld om elk type school (basis en secundair, gewoon of buitengewoon, hoger onderwijs) te ondersteunen in het uitbouwen van een duurzaam en kwaliteitsvol preventief gezondheidsbeleid.

Met behulp van drie basisinstrumenten kunnen hogeronderwijsinstellingen stapsgewijs hun gezondheidsbeleid verder versterken. Het hoofddoel? Een gezonde hogeschool of universiteit voor *á*lle studenten.

Of je nu een kleine of grote hogeronderwijsinstelling bent, al veel rond gezondheid hebt georganiseerd of weinig, doet er niet toe. Gezonde School is er voor *é*lke school. De verschillende instrumenten zijn dan ook zo ontworpen dat je zelf je tempo en prioriteiten kunt bepalen.

BASISINSTRUMENTEN

Wil je het gezondheidsbeleid in jouw hogeschool of universiteit vorm geven? Gebruik dan de **drie basisinstrumenten** die je helpen om stap voor stap te evolueren van losse acties naar een samenhangend gezondheidsbeleid. De instrumenten zijn op elk van de gezondheidsthema's toepasbaar: handig

1 IN 7 STAPPEN NAAR EEN GEZONDE SCHOOL

Een werking rond gezondheid uitrollen doe je niet in een-twee-drie. Het is een langdurig proces waarin je – best samen met je collega's – **stap voor stap** evolueert **van losse acties rond gezondheid naar een samenhangende en gestructureerde werking**.

Het **zevenstappenplan** is zo ontworpen dat je kan **instappen in om het even welke fase**. Waar je begint, hangt af van je huidige situatie. Het is wél belangrijk dat je alle zeven stappen in het proces meeneemt. Doorloop bij voorkeur de verschillende stappen per thema of project.

MEER INFO

STAPPENPLAN GEZONDE SCHOOL



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

De basisinstrumenten zijn ontwikkeld met basisscholen en middelbare scholen in het achterhoofd. Ze zijn ook van toepassing op hoger onderwijs, mits aanpassing van settingspecifieke termen, zoals 'studenten' i.p.v. 'leerlingen'.

2

DE GEZONDHEIDSMATRIX: MÉÉR DAN EEN ACTIE VOOR GEZONDHEID

Misschien zet je school of universiteit al in op actief transport of krijgen de studenten gezonde maaltijden. Dat is een geweldig begin, maar het wordt **nóg** beter als je die **losse acties onderbrengt in een samenhangende, gestructureerde werking**.

Een werking rond gezondheid kan je concreet maken aan de hand van de gezondheidsmatrix. Het is een schematische voorstelling van de verschillende strategieën en niveaus waarmee je rekening moet houden in je werking.

Gebruik de **gezondheidsmatrix** om de **beginsituatie** van je hogeronderwijsinstelling in **kaart te brengen**. Vul de matrix bij voorkeur in per thema en werk ook alles per thema uit. Zo voorkom je onbestemde of losse acties. Vraag je af wat de hogeschool of universiteit al doet rond een bepaald gezondheidsthema en geef het een plaats in de matrix. Zo krijg je een **globaal overzicht van jouw werking rond dat thema**. Ontdek rond welke strategieën en op welke niveaus er al veel gedaan wordt, en waar er nog hiaten zijn. Zoek dan acties om die hiaten in te vullen.

Een **mooi gevulde matrix**, met dus een **mix van acties** binnen verschillende strategieën en op verschillende niveaus, wijst op een mooie, samenhangende en gestructureerde werking.

MEER INFO

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (bv. ouders, vrienden, gemeentebestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend, ...)
EDUCATIE				
OMGEVINGS- INTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

3

DE SUCCESFACTOREN: WAT DOET EEN ACTIE SLAGEN?

Of het preventieve gezondheidsbeleid van jouw hogeronderwijsinstelling al dan niet een succes wordt, hangt af van heel wat zaken. Zeven factoren spelen daarbij alvast een cruciale rol.

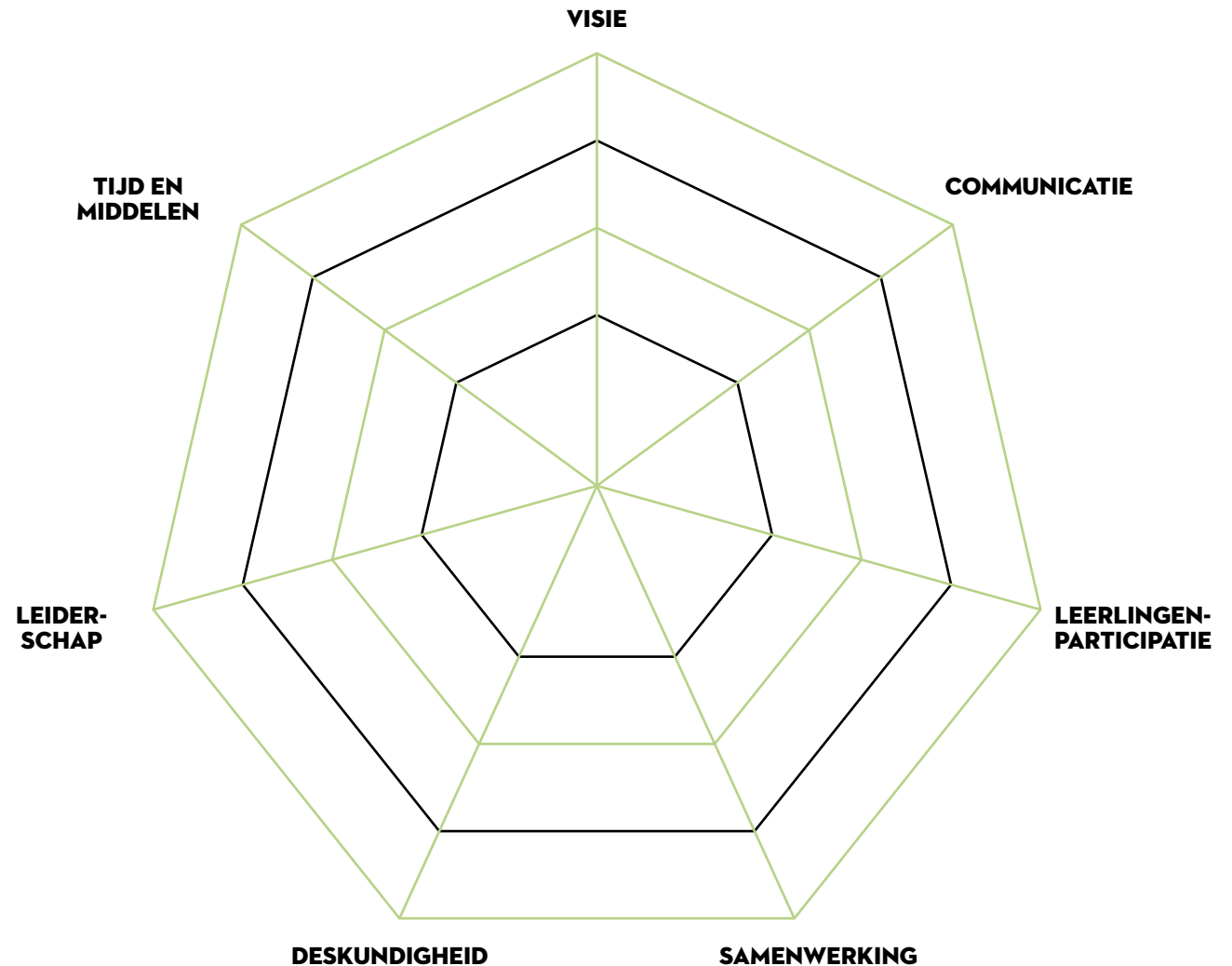
Het **spinnenwebmodel** geeft **7 succesfactoren** weer die de **slaagkansen van het gezondheidsbeleid** in jouw hogeschool of universiteit kunnen **verhogen**. Via een checklist kan je nagaan hoe goed jouw hogeronderwijsinstelling scoort.

Zet je op een of meerdere van deze succesfactoren te weinig in? Dan formuleer je hier bij voorkeur een **doelstelling** rond.

In deze succesfactoren zit veel groeipotentieel want ze zijn **minimaal of maximaal in te vullen naargelang de eigen lokale noden, mogelijkheden én ambities**.

MEER INFO

SPINNENWEBMODEL GEZONDE SCHOOL



BLIJF JE GRAAG OP DE HOOGTE?



SCHRIJF JE IN OP ONZE GEZOND LEVEN NIEUWSBRIEF.

SURF NAAR PREVENTIEPEILING.BE OM TE WETEN HOE ANDERE HOGESCHOLEN EN
UNIVERSITEITEN IN VLAANDEREN INZETTEN OP PREVENTIEVE GEZONDHEID.

HEB JE EEN VRAAG? MAIL NAAR PREVENTIEPEILING@GEZONDLEVEN.BE

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

www.gezondleven.be