

Het LEMBO onderzoek: Leefstijl En Mentaal-welbevinden in het BeroepsOnderwijs

Open Universiteit



Steeds meer jongeren kampen met mentale gezondheidsproblemen; **bijna de helft ervaart psychische klachten**. Veel jongeren leven ongezond: ze bewegen weinig, eten ongezond, roken, drinken veel alcohol, slapen te weinig en ervaren veel stress. Deze gewoontes zijn slecht voor hun mentale gezondheid.

We begrijpen nog niet goed hoe leefstijl en mentaal welbevinden met elkaar samenhangen. Er is meer onderzoek nodig om dit goed te begrijpen, vooral bij mbo-studenten, omdat daar tot nu toe minder onderzoek naar is gedaan.

Nieuw onderzoek!

We starten dit onderzoek om te begrijpen hoe de leefstijl van mbo-studenten hun mentaal welbevinden beïnvloedt. We vragen hen drie keer in één jaar een vragenlijst in te vullen om veranderingen in leefstijl en de relatie met hun mentaal welbevinden te volgen.

Wat we onderzoeken:

- Hoe veranderen het mentaal welbevinden en de leefstijl van mbo-studenten gedurende één jaar?
- In hoeverre zijn deze veranderingen in leefstijl gerelateerd aan veranderingen in hun mentaal welbevinden?

Voor wie?

Mbo-studenten die 16 jaar of ouder zijn en die nog minstens één jaar te gaan hebben in hun opleiding.

Wat?

Een vragenlijst met vragen over leefstijl (voeding, bewegen, zitten, slaap, roken, vaperen, alcohol, drugs, schermgedrag) en mentaal welbevinden (angst, somberheid, depressieve klachten). Het invullen duurt ongeveer een half uur.

Wanneer?

De eerste vragenlijst is vanaf oktober 2024, met een flexibele startdatum. Vervolgens wordt de vragenlijst afgenomen na zes maanden en na één jaar.

Hoe?

We overleggen graag over een passende mogelijkheid. Enkele opties zijn bijvoorbeeld:

1. Gedurende één lesuur wordt uitleg gegeven over het onderzoek en de vragenlijst ingevuld.
2. We geven een gastles en aansluitend vullen de studenten de vragenlijst in.
3. We promoten het onderzoek door studenten in de kantine aan te spreken en hen te informeren over het onderzoek.
4. Informatie over het onderzoek wordt gedeeld op het intranet en via de sociale mediakanalen van de school.

Na zes maanden en na één jaar nemen we weer contact op met de studenten voor de vragenlijst. Waar mogelijk vullen ze deze tijdens een lesuur in, gecombineerd met een gastles.

MEE DOEN? MEER WETEN?

Neem contact op met:

LEMBO@ou.nl

T: 0610545953

