

# De link tussen leefstijl en het mentaal welbevinden bij MBO-studenten

Open Universiteit



## Wat is er aan de hand?

De laatste jaren hebben steeds meer jongeren last van mentale gezondheidsproblemen. **Bijna de helft geeft aan psychische klachten te ervaren.** Veel jongeren leven ook ongezond: ze bewegen te weinig, eten ongezond, roken, drinken veel alcohol, slapen te weinig en hebben veel stress. Deze gewoontes zijn slecht voor hun mentale gezondheid. **We weten nog niet precies 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!

Om te begrijpen hoe de leefstijl van MBO-studenten samenhangt met hun mentaal welbevinden, starten we dit onderzoek. We vragen MBO-studenten drie keer in één jaar een vragenlijst in te vullen. We willen weten of hun leefstijl in dat jaar verandert en of deze verandering gerelateerd zijn aan hun mentaal welbevinden.

## Wat we onderzoeken:

- Hoe veranderen het mentaal welbevinden en leefstijl bij 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, roken, vaperen, alcohol, drugs, schermgedrag, slaap, bewegen, zitten) en mentaal welbevinden (angst, somberheid, depressieve klachten). Invullen duurt ongeveer een half uur.

## Wanneer?

Het eerste meetmoment is vanaf oktober 2024, met een flexibele startdatum. Vervolgens zijn er meetmomenten na 6 maanden en één jaar.

## Hoe?

We overleggen graag met school over de wensen en behoeften. Mogelijk zijn bijvoorbeeld:

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



## MEE DOEN? MEER WETEN?

Neem contact op met:

[Sifra.swagerman@ou.nl](mailto:Sifra.swagerman@ou.nl)

T: 0625387896