

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**. Daarnaast leven veel jongeren leven ongezond: ze bewegen weinig, eten ongezond, roken, drinken veel alcohol, slapen te weinig en ervaren veel stress.

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.

Voor wie?

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

De vragenlijst

Studenten vullen een vragenlijst in 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 wat passend is voor de klas. Enkele opties zijn bijvoorbeeld:

1. We geven een gastles en aansluitend vullen de studenten de vragenlijst in.
2. Gedurende één lesuur wordt uitleg gegeven over het onderzoek en de vragenlijst ingevuld.

Gastlessen

We komen graag langs voor een gratis gastles over gezondheid. **Heeft jouw klas specifieke vragen op het gebied van gezondheid?** Dan passen we de les daarop aan! De les wordt gegeven door een gezondheidspsycholoog van de Open Universiteit.

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.

Meedoen of informeren?

Sifra Swagerman

lembo@ou.nl

T: 0610545953

[Maak een afspraak](#)

