

# Landelijke mbo- leefstijlmonitor

Over bewegen, middelengebruik, voeding, angst & somberheid, contact & vriendschap, seksualiteit, agressie & veiligheid, geld en gehoor & muziek



# Colofon

Deze landelijke mbo-leefstijlmonitor is tot stand gekomen met steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). De landelijke mbo-leefstijlmonitor is een samenwerking tussen verschillende organisaties:

## Auteurs

- Dr. Silvia Brouwer (Vitaliteitscampus / Alfa-college / practoraat Vitaliteit)
- Maud van der Wal BSc. (Vitaliteitscampus / Alfa-college / practoraat Vitaliteit)
- Dr. Marieke Fix (Landstede / practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen)

## Co-auteurs

- Dr. Shanna Kulik (Kenniscentrum Sport & Bewegen)
- Dr. Simone Onrust (Trimbos-instituut)
- Prof. Dr. Marloes Kleinjan (Trimbos-instituut)
- Dr. Ir. Annette Stafleu (Voedingscentrum)
- Evelien van Goor MSc. (113 Zelfmoord preventie)
- Dr. Leonie van Vuuren (113 Zelfmoord preventie)
- Manouk Vermeulen Msc. (Rutgers)
- Lynn Louwe MA. (Stichting School & Veiligheid)
- Dr. Hidde Pielage (VeiligheidNL)
- Drs. Annette Groen (Nibud)

## Eindredactie

- Dr. Silvia Brouwer (Vitaliteitscampus / Alfa-college / practoraat Vitaliteit)
- Marlies Mast (MBO Raad)
- Petra van der Busse (MBO Raad)

## Vormgeving

- Daphne van Grevenhof

# Voorwoord

**V**anuit mijn betrokkenheid bij de gezondheid en het welzijn van jongeren, heeft TestJeLeefstijl voor mij een speciale plek. Dit innovatieve instrument biedt ons, de mbo-sector, beleidsmakers en docenten, een unieke kans om een positieve impact te hebben op de gezondheid van jongeren in Nederland. In een tijd waarin de uitdagingen voor de gezondheid en het welzijn van onze jongeren steeds complexer worden, is het cruciaal dat we effectieve en betrouwbare middelen en instrumenten inzetten.

TestJeLeefstijl is zo'n instrument. Ik ben trots dat we dit signalerings- en monitoringsinstrument, dat is belegd bij de MBO Raad, in kunnen zetten. Voor wie er nog niet bekend mee is: TestJeLeefstijl is een online leefstijltest specifiek ontwikkeld voor mbo-studenten. Zij krijgen na het invullen van de leefstijltest een advies passend bij hun huidige leefstijl. Zo worden ze op weg geholpen wanneer zij actie willen ondernemen voor een gezondere leefstijl en bij het versterken van het mentale welzijn. Het is niet alleen een waardevol signalerings- en monitoringsinstrument voor mbo-scholen, maar zal ook ingezet gaan worden als monitoringsinstrument waarmee tweejaarlijks aan de Tweede Kamer wordt gerapporteerd hoe het gesteld is met het (mentale) welzijn van mbo-studenten.

Wat TestJeLeefstijl bijzonder maakt, is de veelzijdigheid en de degelijke aanpak. De online leefstijltest bevat 16 gezondheidstopics die essentieel zijn voor de gezondheid en het welzijn van jongeren. Deze topics zijn ontwikkeld in samenwerking met landelijke kennisinstituten. Kennisinstituten gebruiken de geanonimiseerde data voor inzichten in gezondheid en welzijn van mbo-studenten, wetenschappelijke doeleinden en voor het (door-)ontwikkelen van interventies. Deze landelijke mbo-leefstijlmonitor is de eerste monitor waarin de resultaten op de topics gezamenlijk in één document staan beschreven en is een initiatief vanuit de practoraten. De practoraten hebben de gegevens die elk jaar door meer dan 20.000 studenten worden ingevuld geanalyseerd, zodat wij daar als (mbo-)sector concreet mee aan de slag kunnen. Zo dragen wij bij aan een groeiende bewustwording en kennis over de eigen gezondheid bij studenten en krijgen we een beter beeld van de (mentale) gezondheid van onze studenten. Hierdoor dragen we als sector bij aan een betere basis voor de (beroeps)vitaliteit van onze studenten. Omdat er direct geïntervenieerd kan worden, heeft het mogelijk ook een positieve invloed op het voorkomen van voortijdig schoolverlaten.

Het doel van TestJeLeefstijl is van vitaal belang: het bevorderen van een gezonde leefstijl en het vergroten van mentaal welzijn van studenten in het mbo-onderwijs. TestJeLeefstijl draagt hieraan bij op drie niveaus: (1) door bewustwording te creëren bij studenten zodat zij zelf de regie kunnen nemen over hun leefstijl; (2) als signaleringsinstrument waardoor scholen op basis van signalering beleid kunnen maken; (3) dit beleid en de ingezette interventies te kunnen evalueren.

Ik roep de mbo-sector dan ook van harte op om TestJeLeefstijl nog meer te omarmen en breed binnen de school in te zetten. Samen kunnen we de (mentale) gezondheid en (beroeps) vitaliteit van onze jongeren naar een hoger plan tillen, en daarmee bijdragen aan een gezondere en sterkere toekomst voor iedereen.

Met vriendelijke groet,

Adnan Tekin, voorzitter MBO Raad

Test Je  
Leef  
stijl<sup>®</sup>



# Samenvatting

De leefstijl van jongeren in het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) heeft een significante impact op hun huidige en toekomstige (mentale) gezondheid, (beroeps)vitaliteit en daarmee hun duurzame inzetbaarheid en economische positie. Het doel van de landelijke mbo-leefstijlmonitor is het geven van inzicht in de leefstijl, het mentaal welzijn en aanverwante topics van mbo-studenten binnen één landelijke rapportage.

Via TestJeLeefstijl zijn van september 2022 t/m juli 2023 bij ruim 20.000 mbo-studenten van 37 mbo-instellingen in Nederland gegevens over leefstijl en aanverwante topics verzameld. TestJeLeefstijl is een online vragenlijst ontwikkeld in samenwerking met verschillende kennisinstituten (Trimbos-instituut, Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Nibud, Rutgers, VeiligheidNL, Stichting School & Veiligheid en 113 Zelfmoordpreventie). Vragen over bewegen, middelengebruik (roken, alcohol en drugs), voeding, angst & somberheid, contact & vriendschap, seksualiteit, agressie & veiligheid, gehoor & muziek en geld zijn geanalyseerd per topic.

Aanvullend zijn subanalyses gedaan voor geslacht (man, vrouw of anders), opleidingsniveau (niveau 1 (entree), 2, 3 en 4) en per leeftijdscategorie (< 18 jaar, ≥ 18 jaar < 21 jaar, ≥ 21 jaar).

## Bewegen

- **Bijna driekwart** van alle mbo-studenten beweegt op minimaal 3 dagen in de week 60 minuten per dag.
- **Een tiende** van alle mbo-studenten onder de 18 jaar voldoet aan de beweegerichtlijnen voor matig of intensief bewegen en bot- en spierversterkende oefeningen.
- **Ruim de helft** van alle mbo-studenten van 18 jaar en ouder voldoet aan de beweegerichtlijnen voor matig intensief bewegen en bot- en spierversterkende oefeningen. Mannelijke mbo-studenten **voldoen vaker** aan de beweegerichtlijnen.

## Middelengebruik

- **14.5%** van de mbo-studenten rookt iedere dag. Mbo-studenten niveau 1 en 2 roken vaker dagelijks dan mbo-studenten niveau 3 en 4.
- **Bijna driekwart** van de mbo-studenten drinkt wel eens alcohol. Ruim een kwart van de mbo-studenten doet in het weekend aan binge drinken (> 5 glazen alcohol tijdens een gelegenheid).
- Mannelijke mbo-studenten **doen vaker** aan binge drinken dan vrouwelijke mbo-studenten. Mbo-studenten niveau 3 en 4 **doen vaker** aan binge drinken dan mbo-studenten niveau 1 en 2. Mbo-studenten onder de 21 jaar **doen vaker** aan binge drinken dan mbo-studenten van 21 jaar en ouder.
- **Bijna een derde** van de mbo-studenten heeft wel eens drugs gebruikt.

## Voeding

- **Ruim een vijfde** van de mbo-studenten eet dagelijks fruit. Op de dagen dat mbo-studenten fruit eten, eet **28.8%** minimaal 2 porties fruit op een dag.
- **Een derde** van de mbo-studenten eet iedere dag groente. Op de dagen dat mbo-studenten groente eten, eet 28% minimaal 5 opscheplepels of meer op een dag.
- **55%** van de mbo-studenten drinkt minstens 2 glazen frisdrank, vruchtensap of energiedrank per dag.

## Angst & somberheid

- **Ruim een vijfde** van de mbo-studenten voelt zich meestal of vaak niet goed genoeg, minderwaardig of waardeloos en **15.3%** van de mbo-studenten voelt zich meestal of vaak somber of depressief. Deze gevoelens komen vaker voor bij vrouwelijke mbo-studenten en genderdiverse mbo-studenten.
- Van de mbo-studenten heeft **4.3%** in de laatste 12 maanden (heel) vaak serieus nagedacht om een eind aan het leven te maken en heeft **3.1%** geprobeerd om een eind aan het leven te maken. Bij vrouwelijke mbo-studenten en genderdiverse mbo-studenten komt dit vaker voor.
- Mbo-studenten niveau 1 en 2 hebben in de laatste 12 maanden **vaker** serieus nagedacht om een eind aan het leven te maken of een poging gedaan dan mbo-studenten niveau 3 en 4.

## Contact & vriendschap

- **Bijna driekwart** van de mbo-studenten geeft aan dat ze genoeg mensen kennen bij wie ze terecht kunnen met problemen.
- **Een tiende** van de mbo-studenten voelt leegte om zich heen.

## Seksualiteit

- **Bijna de helft** van de mbo-studenten geeft aan ooit seks te hebben gehad.
- **Ruim tweederde** van de mbo-studenten die al eens seks hebben gehad, geniet (bijna) altijd van de seks. Mannelijke mbo-studenten geven vaker aan (bijna) altijd van de seks te genieten in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten.
- **Ruim een derde** van de mbo-studenten die in de afgelopen 6 maanden seks hebben gehad, geeft aan dat ze geen condooms of beflapje hebben gebruikt bij seks.
- **Bijna twee derde** van de vrouwelijke mbo-studenten die al eens seks hebben gehad, gebruikt een methode om zwangerschap te voorkomen. **Ruim 40%** van de vrouwelijke mbo-studenten die al eens seks hebben gehad gebruikt de pil om zwangerschap te voorkomen.
- **Een tiende** van de vrouwelijke mbo-studenten die al eens seks hebben gehad is één of meer keer zwanger geweest.
- **15%** van de mbo-studenten is wel eens gedwongen om seksuele dingen te doen die ze eigenlijk niet wilden. Bij vrouwelijke mbo-studenten geldt dit voor bijna een kwart van de studenten.

## Agressie & veiligheid

- **Bijna een vijfde** van de mbo-studenten geeft aan in de laatste 12 maanden op een kwetsende manier te zijn aangeraakt of vastgepakt met seksuele bijbedoelingen. Voor vrouwelijke mbo-studenten is dit **een kwart** en genderdiverse mbo-studenten bijna **een derde**.
- Jongere mbo-studenten **geven vaker** aan dat zij dit hebben ervaren dan oudere mbo-studenten.
- **Bijna een kwart** van de genderdiverse mbo-studenten geeft aan de afgelopen 12 maanden minstens één keer te zijn aangevallen of mishandeld. Bij mannelijke mbo-studenten is dit **15.3%** en vrouwelijke mbo-studenten **10.9%**.

## Gehoor & muziek

- **83.9%** van de mbo-studenten heeft een goed gehoor (op basis van de online spraak-in-ruis test op oorcheck.nl).
- **80.7%** van de mbo-studenten geeft aan geen oordoppen te dragen tijdens het uitgaan. Mbo-studenten niveau 3 en 4 dragen vaker geen oordoppen dan mbo-studenten niveau 1 en 2.
- **Ruim de helft** van de mbo-studenten luistert iedere dag naar muziek via oortjes of koptelefoon.
- **Bijna een vijfde** van de mbo-studenten luistert meer dan 4 uur per dag naar muziek via oortjes of een koptelefoon.

## Geld

- **Bijna 15%** van de mbo-studenten had in het afgelopen jaar meer dan één keer een betalingsachterstand.
- Mbo-studenten van niveau 1 en 2 geven aan **vaker** betalingsachterstanden te hebben dan mbo-studenten niveau 3 en 4.
- Mbo-studenten van 21 jaar en ouder geven **vaker** aan betalingsachterstanden te hebben dan jongere mbo-studenten.
- **Bijna 40%** van de mbo-studenten leent geld bij DUO. Mbo-studenten niveau 1, 2 en 3 lenen vaker bij DUO dan mbo-studenten niveau 4.

## Conclusie

De landelijke mbo-leefstijlmonitor vertoont vergelijkbare uitkomsten met andere leefstijlonderzoeken onder jongvolwassenen en volwassenen. Een groot deel van de mbo-studenten voldoet niet aan de beweegrichtlijnen. Het betrekken van de mbo-studenten biedt kansen om verbondenheid met sport en bewegen te vergroten. Dagelijks roken en binge drinken komen relatief vaak voor bij mbo-studenten. Dit weerspiegelt bredere maatschappelijke uitdagingen en benadrukt de noodzaak voor preventieve gezondheidsprogramma's. Op het gebied van mentale gezondheid voelen sommige studenten zich minderwaardig en/of somber. Dit wordt vooral door genderdiverse en vrouwelijke mbo-studenten aangegeven. Dit biedt een opening om bestaande initiatieven voor studentenwelzijn verder uit te breiden. Positief hierin is dat een groot aantal mbo-studenten aangeeft een goed netwerk te hebben waar zij terecht kunnen wanneer zij problemen ervaren. Veiligheid en seksuele gezondheid blijven aandachtspunten, wat de kans geeft om bewustwording en educatie te versterken. Er zijn relatief veel mbo-studenten die aangeven geen betalingsachterstand te hebben. Voor de studenten die wel financiële uitdagingen ondervinden, is het van belang hen te ondersteunen met financiële educatie.

Samen vormen deze inzichten een waardevolle basis om gerichte interventies (door) te ontwikkelen die de leefstijl en het welzijn van mbo-studenten verder kunnen bevorderen en daarmee de toekomstige (mentale) gezondheid, (beroeps)vitaliteit en daarmee duurzame inzetbaarheid en economische positie te kunnen versterken.

**'Het versterken van de (mentale) gezondheid en (beroeps)vitaliteit om zo de duurzame inzetbaarheid en economische positie te verbeteren.'**





# Leeswijzer

In de inleiding wordt het belang en het doel van deze mbo-leefstijlmonitor weergegeven. In de aanpak is het ontstaan en de ontwikkeling van de mbo-leefstijlmonitor TestJeLeefstijl beschreven. De populatie, procedure en analyses op de verzamelde gegevens worden beschreven.

In hoofdstuk 1 t/m 9 worden per topic de belangrijkste resultaten bondig beschreven, inclusief relevante of opvallende verschillen op het gebied van geslacht, leeftijd en/of opleidingsniveau. Per topic wordt, waar mogelijk, een korte vergelijking van de resultaten van deze leefstijlmonitor gedaan met landelijke monitors/onderzoeken met vergelijkbare populaties. Er wordt geen discussie gevoerd over de resultaten uit deze monitor en de vergelijking met andere monitors/onderzoeken. Er wordt een verwijzing gemaakt naar het achterliggende kennisinstituut voor achtergrondinformatie op het topic.



# Inhoud

Inleiding	11
Aanpak van onderzoek	12
Thema 1: Bewegen	14
Thema 2: Middelengebruik (roken, alcohol en drugs)	20
Thema 3: Voeding	29
Thema 4: Angst & somberheid	35
Thema 5: Contact & vriendschap	41
Thema 6: Seksualiteit	45
Thema 7: Agressie & veiligheid	51
Thema 8: Gehoor & muziek	57
Thema 9: Geld	62
Conclusie	69
Bijlage 1: Populatiebeschrijving	70

# Inleiding

De leefstijl van jongeren in het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) heeft een significante impact op hun huidige en toekomstige (mentale) gezondheid, (beroeps)vitaliteit en daarmee hun duurzame inzetbaarheid en economische positie. Zowel het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) als het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) erkennen het belang van een gezonde leefstijl voor deze doelgroep.

Het monitoren van de leefstijl en het welzijn van mbo-studenten is cruciaal om passende beleidsmaatregelen te kunnen ontwikkelen en om effectieve gezondheidsinterventies en educatieve programma's te implementeren en te evalueren. Ondersteuning en samenwerking tussen ministeries is een voorwaarde om een geïntegreerde (Gezonde School-) aanpak te versterken om de leefstijl, de (beroeps)vitaliteit en daarmee de duurzame inzetbaarheid en economische positie van de toekomstige mbo-professionals te versterken.



Deze landelijke mbo-leefstijlmonitor richt zich op de leefstijl en aanverwante topics van jongeren in het mbo.

**Het doel** van de landelijke mbo-leefstijlmonitor is het geven van inzicht in de leefstijl, mentaal welzijn en aanverwante topics van mbo-studenten binnen één landelijke rapportage. Deze landelijke mbo-leefstijlmonitor is bedoeld voor mbo-instellingen (bestuurders, directeuren, beleidsadviseurs, leefstijl coördinatoren, adviseurs, managers, docenten e.a.) en biedt inzicht en handvatten voor o.a. kennisinstellingen, de landelijke overheid/ gemeentes, GGD en GGZ.

# Aanpak van onderzoek

## Het signalerings- en monitoringsinstrument TestJeLeefstijl

TestJeLeefstijl is de mbo-leefstijlmonitor die sinds 2012 wordt ingezet voor de leefstijl en het welzijn van mbo-studenten. De monitor is ontwikkeld in samenwerking met kennisinstituten: Trimbos-instituut, Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport & Beweging, Nibud, Rutgers, VeiligheidNL, Stichting School & Veiligheid en 113 Zelfmoordpreventie. De topics die in schooljaar 2022-2023 zijn uitgevraagd zijn: Beweging, Fitheid, Middelengebruik (Roken, Alcohol en Drugs), Voeding, BMI en buikomvang, Angst en somberheid, Contact en vriendschap, Seksualiteit, Agressie en veiligheid, Gehoor en muziek, Geld en Beeldschermgedrag (gegevens over fitheid, BMI en beeldschermgedrag zijn niet meegenomen in deze rapportage). Sinds januari 2024 is TestJeLeefstijl onderdeel van de MBO Raad. TestJeLeefstijl wordt gefinancierd door de ministeries van OCW en VWS, waardoor gebruik door mbo-scholen kosteloos is.

**Privacy** De online omgeving waarin de student de monitor invult en advies krijgt over de leefstijl is persoonlijk. Studentgegevens en antwoorden worden niet samen opgeslagen. De resultaten kunnen niet gefilterd worden op een groep van minder dan 30 studenten.

	Totale mbo populatie 2022-2023	Mbo populatie TestJeLeefstijl**
Aantal (N)	483.089	14.319 - 20.870
Geslacht (%)	Man: 51% Vrouw: 49%	Man: 44.3 - 47.8% Vrouw: 51.2 - 54.7% Genderdivers: 0.8 - 1.0%
Leeftijdscategorieën (%)	< 18 jaar: 36% 18 t/m 22 jaar: 47% ≥ 22 jaar: 17%	< 18 jaar: 59.4 - 64% 18 t/m 21 jaar: 26.2 - 30.1% ≥ 21 jaar: 9.7 - 10.8%
Opleidingsniveau (%)	Niveau 1 (Entree): 3% Niveau 2: 16% Niveau 3: 22% Niveau 4: 59%	Niveau 1 (Entree): 1.3 - 2.1% Niveau 2: 13.0 - 13.6% Niveau 3: 13.6 - 14.6% Niveau 4: 55.4 - 58.4% Onbekend: 13.0 - 15.7%

Tabel 1. Populatieomschrijving

## De populatie

Alle bekostigde mbo-instellingen hebben de mogelijkheid om deel te nemen aan TestJeLeefstijl. In schooljaar 2022-2023 deden 37 van 54 mbo-instellingen mee aan de leefstijlmonitor. Een mbo-instelling kan zelf kiezen bij welke opleidingen en in welk leerjaar de leefstijlmonitor wordt afgenomen. Ongeveer de helft van de instellingen neemt de leefstijlmonitor in de eerste drie maanden van het studiejaar af. De overige instellingen doen dit gedurende de overige maanden van het studiejaar. TestJeLeefstijl wordt nu nog voornamelijk ingezet bij studenten uit het eerste jaar. De gemiddelde leeftijd van studenten van de verschillende opleidingsniveaus verschilt weinig. Studenten opleidingsniveau 1 (entree), 2 en 3 zijn gemiddeld maximaal 6 maanden ouder dan studenten van niveau 4. In bijlage 1 staat de populatie uitgebreid beschreven.

*\*\* Doordat TestJeLeefstijl per leefstijltopic door mbo-studenten kan worden ingevuld, verschillen de populaties per topic (zie bijlage 1 voor exacte aantallen). De range van aantallen/percentages staan vermeld in de tabel.*

## Procedure en analyse

De mbo-instelling kan studenten uitnodigen om topics uit de leefstijlmonitor in te vullen die passen binnen het beleid en de strategie van de mbo-instelling. Iedere mbo-student kan zelf kiezen welke topics ze willen invullen. Hierdoor is de grootte van de populatie per topic verschillend. Iedere mbo-instelling heeft via het online portaal toegang tot een volledige handleiding over het afnemen van de leefstijlmonitor inclusief instructiefilmpjes. De leefstijlmonitor wordt in de meeste situaties onder begeleiding van een docent ingevuld. Een mbo-instelling kan via een dashboard van TestJeLeefstijl eenvoudig per topic resultaten van de eigen onderwijsinstelling inzien.

De gegevens van alle deelnemende mbo-instellingen die online zijn verzameld zijn geanalyseerd per topic. Per topic zijn subanalyses gedaan voor geslacht\* (man, vrouw of anders), opleidingsniveau (niveau 1 (entree), 2, 3 en 4) en per leeftijdscategorie (< 18 jaar, ≥ 18 jaar < 21 jaar, ≥ 21 jaar). Omdat de groep geslacht 'anders' slechts een zeer kleine groep betreft (0.8-1% van de populatie) zijn deze resultaten binnen de topics niet in figuren opgenomen maar in tekst wel beschreven. Mbo-studenten niveau 1/entree (tussen 1.3-2.1% van de populatie) zijn samengevoegd met studenten niveau 2.

Niet alle vragen en/of stellingen van een topic zijn meegenomen in de leefstijlmonitor. Vragen die onvoldoende onderscheidend of informatief waren zijn weggelaten.

*\* In deze rapportage wordt gesproken over mannelijke, vrouwelijke en genderdiverse mbo-studenten.*



# Bewegen

*Silvia Brouwer, Marieke Fix, Maud van der Wal en Shanna Kulik.*

Bewegen is belangrijk om mentaal en lichamelijk gezond te blijven. Door meer te bewegen blijf je gemakkelijker op gewicht en loop je minder kans op het krijgen van bijvoorbeeld diabetes, hoge bloeddruk of verschillende vormen van kanker. Jongeren die meer bewegen hebben minder vaak mentale problemen en kunnen zich beter concentreren.

## **De beweegrichtlijn voor jongeren onder de 18 jaar is<sup>1</sup>:**

1. 60 minuten per dag matig intensief bewegen
2. Minimaal 3x per week spier- en botversterkende oefeningen
3. Voorkomen van veel stilzitten

## **De beweegrichtlijn voor volwassenen vanaf 18 jaar is<sup>1</sup>:**

1. 150 minuten per week matig intensief bewegen
2. Minimaal 2x per week spier- en botversterkende oefeningen
3. Voorkomen van veel stilzitten

*In TestJeLeefstijl wordt gevraagd naar bewegen.*

# 1.1 Bewegen

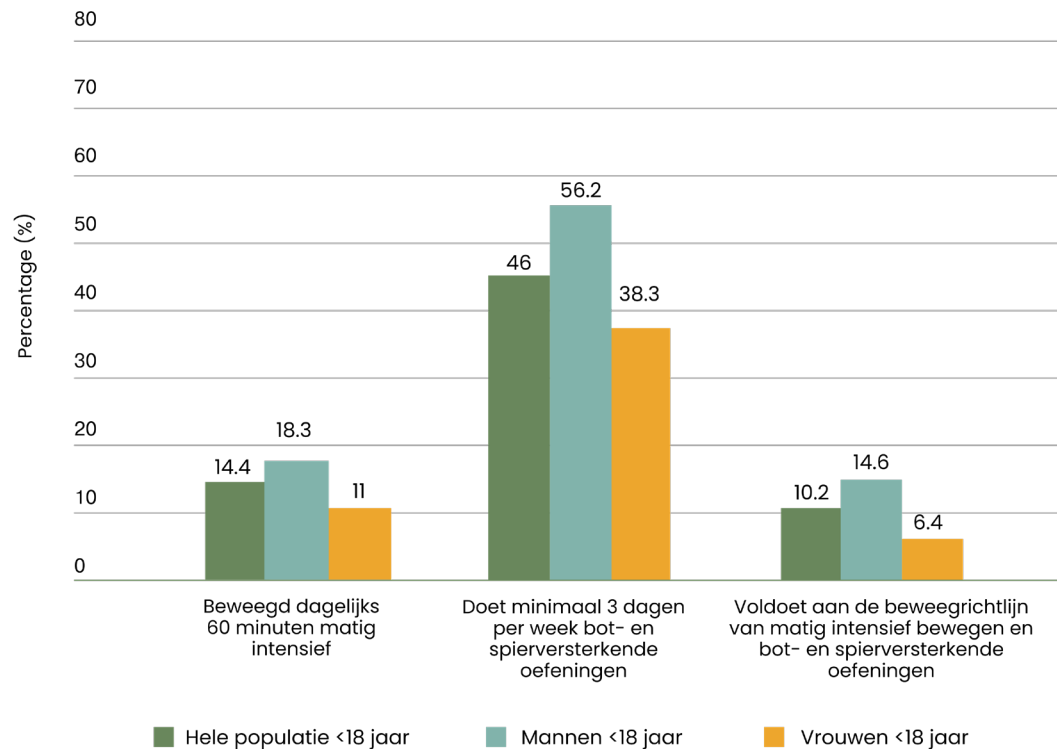
**72.2%** van alle mbo-studenten beweegt op minimaal 3 dagen in de week 60 minuten per dag.

**14.4%** van alle mbo-studenten onder de 18 jaar beweegt dagelijks 60 minuten matig intensief.

**46%** van alle mbo-studenten onder de 18 jaar doet minimaal 3 dagen in de week bot- en spierversterkende oefeningen.

**10.2%** van alle mbo-studenten onder de 18 jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen voor matig intensief bewegen en bot- en spierversterkende oefeningen.

**Mbo-studenten <18 jaar die voldoen aan de beweegrichtlijn (n=11651)**



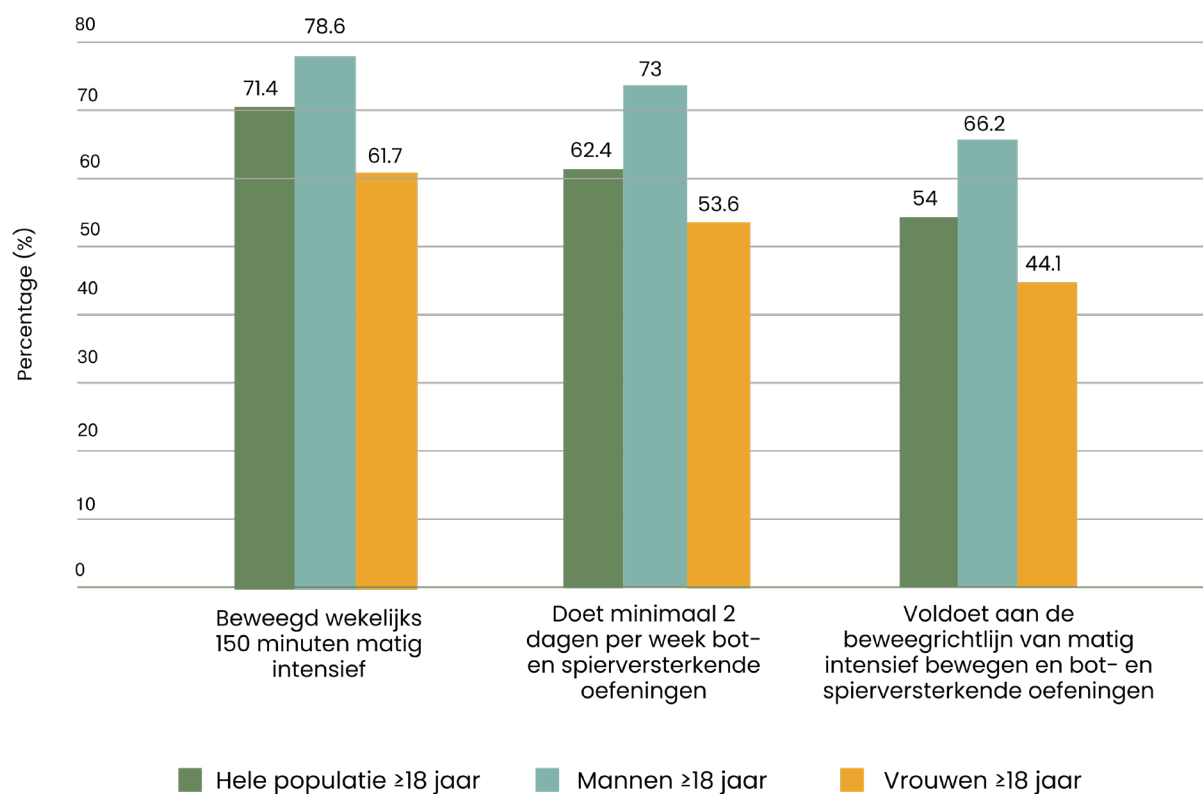
- Mannelijke mbo-studenten < 18 jaar (18.3%) bewegen vaker 7 dagen in de week 60 minuten matig intensief in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (11%).
- Mannelijke mbo-studenten < 18 jaar (56.2%) doen vaker minimaal 3 dagen in de week bot- en spierversterkende oefeningen in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (38.3%).
- Mannelijke mbo-studenten onder de 18 jaar (14.6%) voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen voor matig intensief bewegen en bot- en spierversterkende oefeningen in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (6.4%).

**71.4%** van alle mbo-studenten van 18 jaar en ouder beweegt wekelijks 150 minuten matig intensief.

**54%** van alle mbo-studenten van 18 jaar en ouder voldoet aan de beweegerichtlijnen voor matig intensief bewegen en bot- en spierversterkende oefeningen.

**62.4%** van alle mbo-studenten van 18 jaar en ouder doet minimaal 2 dagen in de week bot- en spierversterkende oefeningen.

### Mbo-studenten $\geq 18$ jaar die voldoen aan de beweegerichtlijn (n=7345)



- Mannelijke mbo-studenten  $\geq 18$  jaar (78.6%) bewegen vaker wekelijks 150 minuten matig intensief in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (61.7%).
- Mannelijke mbo-studenten  $\geq 18$  jaar (62.4%) doen vaker minimaal 2 dagen in de week bot- en spierversterkende oefeningen in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (53.6%).
- Mannelijke mbo-studenten  $\geq 18$  jaar (66.2%) voldoen vaker aan de beweegerichtlijnen voor matig intensief bewegen en bot- en spierversterkende oefeningen in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (44.1%).



**81.5%** van de mbo-studenten gaat minimaal 1 dag per week lopend of met de fiets naar school of werk.

- Naarmate de leeftijd toeneemt, neemt het percentage mbo-studenten dat nooit lopend of met de fiets naar school/werk gaat toe. Voor <18 is dit 15.4%, voor 18 tot 21 is dit 21% en voor  $\geq 21$  is dit 30.1%.
- Hetzelfde geldt voor degene die 5 dagen in de week lopend of met de fiets naar school/werk gaan (neemt af naarmate de leeftijd toeneemt). Voor <18 is dit 56%, voor 18 tot 21 is dit 45.8% en voor  $\geq 21$  is dit 35.8%.

**51%** van de mbo-studenten gaat iedere dag lopend of met de fiets naar school of werk.

# Vergelijking en achtergrondinformatie

## Mbo-studenten < 18 jaar:

- De 14.4% van alle mbo-studenten onder de 18 jaar die dagelijks 60 minuten matig intensief bewegen in deze monitor is vergelijkbaar met de 13% uit de monitor van 2019-2020 uitgevoerd door het Mulier instituut op basis van TestJeLeefstijl<sup>2</sup>.
- De 46% van de mbo-studenten onder de 18 jaar die minimaal 3 dagen in de week bot- en spierversterkende oefeningen doen is vergelijkbaar met de 44% uit de monitor van 2019-2020.
- Ook de 10.2% van alle mbo-studenten onder de 18 jaar die voldoen aan de beweegrichtlijnen voor matig of intensief bewegen en bot- en spierversterkende oefeningen is vergelijkbaar met de 9% uit de monitor van 2019-2020.
- Het percentage mbo-studenten onder de 18 jaar dat aan de beweegrichtlijnen voldoet is veel lager dan de 39.3% 12- t/m 17-jarigen uit de leefstijlmonitor van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) in samenwerking met het (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM))<sup>3</sup>.

**Weten waar je als mbo-instelling meer achtergrondinformatie over bewegen kunt vinden?**

Kijk op: [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl).

## Mbo-studenten ≥ 18 jaar:

- De 71.4% van alle mbo-studenten van 18 jaar en ouder die wekelijks 150 minuten matig intensief bewegen in deze monitor is vergelijkbaar met de 68% uit de monitor van 2019-2020 uitgevoerd door het Mulier instituut op basis van TestJeLeefstijl<sup>2</sup>.
- De 62.4% van de mbo-studenten van 18 jaar en ouder die minimaal 2 dagen in de week bot- en spierversterkende oefeningen doen is vergelijkbaar met de 60% uit de monitor van 2019-2020.
- Ook de 54% van alle mbo-studenten van 18 jaar en ouder die voldoen aan de beweegrichtlijnen voor matig intensief bewegen en bot- en spierversterkende oefeningen is vergelijkbaar met de 51% uit de monitor van 2019-2020.
- Het percentage mbo-studenten van 18 jaar en ouder dat aan de beweegrichtlijnen voldoet is iets hoger dan de 48% 18- t/m 34-jarigen uit de leefstijlmonitor van het CBS ism RIVM<sup>3</sup>.

De verschillen tussen mannen en vrouwen in bewegen zijn ook bekend vanuit andere onderzoeken. Mannen bewegen gemiddeld meer dan vrouwen<sup>4,5</sup>.

## Bronnen

1. *Beweegrichtlijnen - Kenniscentrum Sport en Bewegen. Kenniscentrum Sport en Bewegen.*  
<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen>
2. *Slot-Heijs J, Vrieswijk S, Lucassen J, Mulier Instituut. Bewegen, Sport En Gezonde Leefstijl in Het Middelbaar Beroepsonderwijs; 2021.*
3. *Bewegen. RIVM. <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor/bewegen>*
4. *Brazo-Sayavera J, Aubert S, Barnes JD, González SA, Tremblay MS. Gender differences in physical activity and sedentary behavior: Results from over 200,000 Latin-American children and adolescents. PLoS One. 2021;16(8):e0255353. Published 2021 Aug 12. doi:10.1371/journal.pone.0255353*
5. *Ricardo LIC, Wendt A, Costa CDS, et al. Gender inequalities in physical activity among adolescents from 64 Global South countries. J Sport Health Sci. 2022;11(4):509-520. doi:10.1016/j.jshs.2022.01.007*

# Middelengebruik

*Silvia Brouwer, Dr. Marieke Fix, Maud van der Wal en Simone Onrust.*

Roken, alcohol- en drugsgebruik zijn zeer schadelijk voor de gezondheid. Vanwege de gezondheidsschade van middelengebruik zijn normen, beleid en wetten opgesteld. Zo mogen jongeren onder de 18 jaar geen rookwaar<sup>1</sup>, alcohol<sup>2</sup> of drugs<sup>3</sup> kopen.

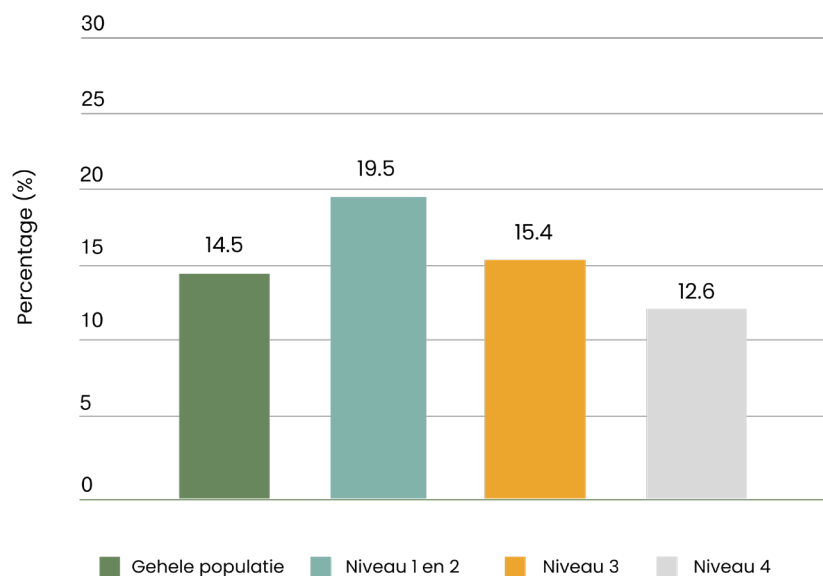
- De landelijke richtlijn voor roken voor jongeren onder en boven de 18 jaar is: niet roken
- De landelijke richtlijn voor alcohol voor jongeren onder de 18 jaar is: niet drinken
- De landelijke richtlijn voor jongeren van 18 jaar en ouder is: drink niet of maximaal 1 glas per dag
- Richtlijnen en adviezen met betrekking tot drugsgebruik zijn gericht op preventie/voorkomen van gebruik

*In TestJeLeefstijl wordt aan mbo-studenten gevraagd naar roken, alcohol- en drugsgebruik.*

## 2.1 Roken

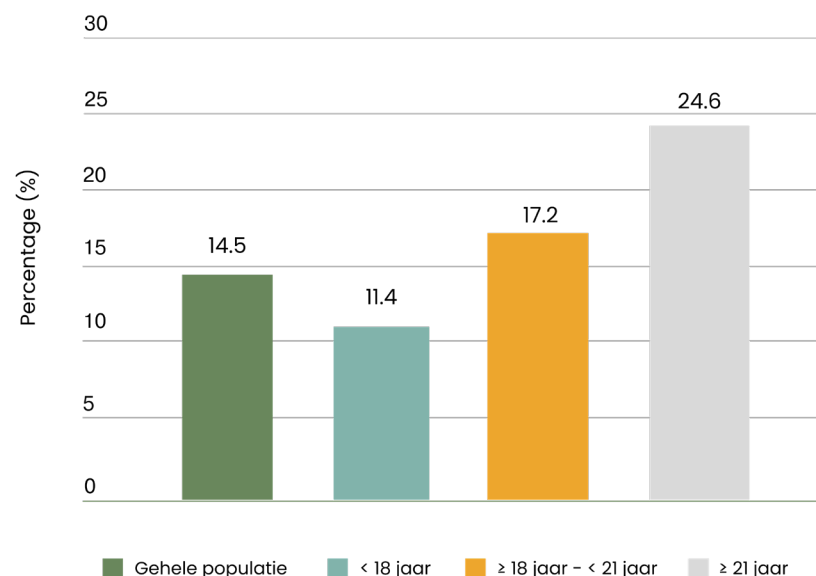
**14.5%** van de mbo-studenten rookt iedere dag.

**Mbo-studenten die dagelijks roken  
(per opleidingsniveau)**



- Mbo-studenten niveau 1 en 2 (19.5%) geven vaker aan iedere dag te roken in vergelijking tot mbo-studenten niveau 3 (15.4%) en 4 (12.6%).

**Mbo-studenten die dagelijks roken  
(per leeftijdscategorie)**

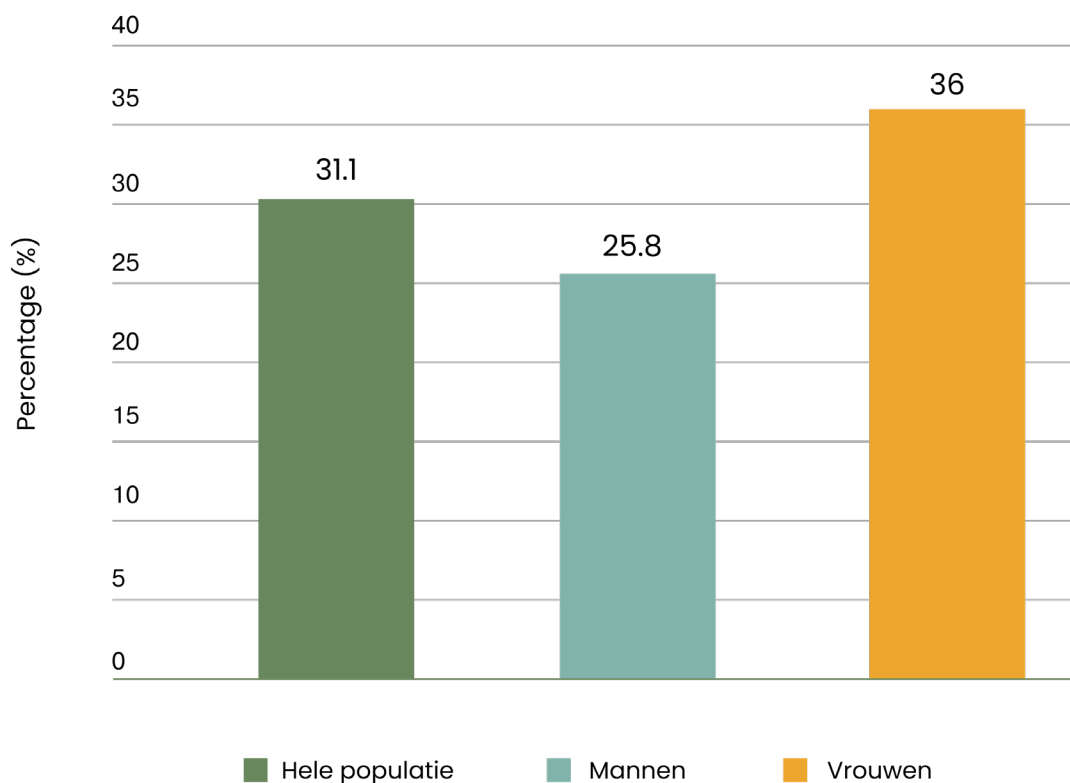


- Mbo-studenten van 21 jaar of ouder (24.6%) geven vaker aan dagelijks te roken in vergelijking tot mbo-studenten tussen de 18 en 21 jaar (17.2%) of onder de 18 jaar (11.4%).

**24.9%** van de mbo-studenten geeft aan soms een e-sigaret (of vape) te gebruiken\*.

**6.2%** van de mbo-studenten geeft aan dagelijks een e-sigaret (of vape) te gebruiken\*.

### Mbo-studenten die soms of dagelijks een e-sigaret (of vape) gebruiken (per geslacht)\*



- Vrouwelijke mbo-studenten (36%) geven vaker aan soms of dagelijks een e-sigaret (of vape) te gebruiken in vergelijking tot mannelijke mbo-studenten (25.8%). Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 22.4% aan soms of dagelijks een e-sigaret (of vape) te gebruiken.

*\*Deze vraag wordt vanaf januari 2023 gesteld en betreft een subpopulatie (n=7019). Deze subpopulatie heeft na januari 2023 de monitor ingevuld.*

## 2.2 Alcohol

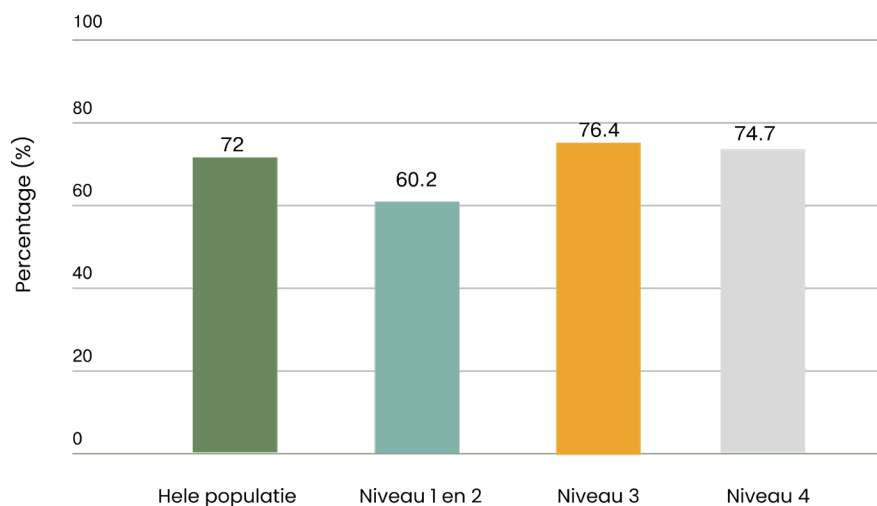
72%

van de mbo-studenten drinkt wel eens alcohol.

71.7%

van de mbo-studenten jonger dan 18 jaar drinkt wel eens alcohol.

### Mbo-studenten die wel eens alcohol drinken (per opleidingsniveau)

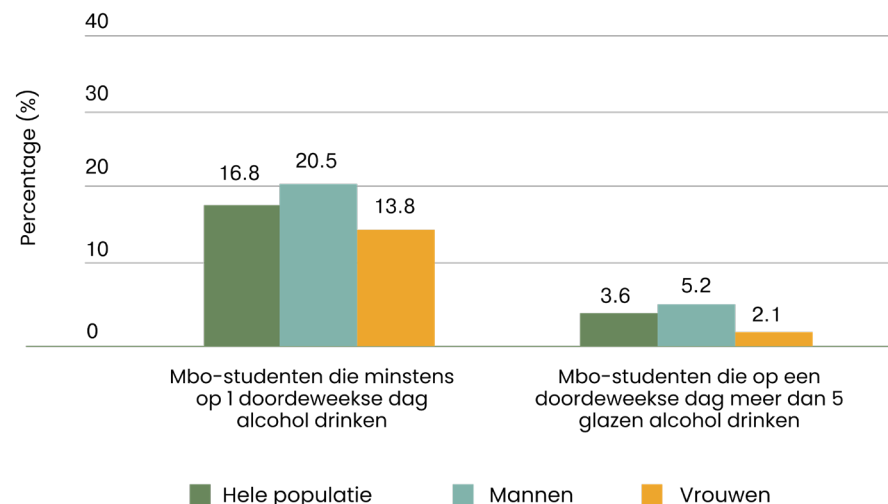


- Mbo-studenten van niveau 4 (74.7%) en niveau 3 (76.4%) geven vaker aan wel eens alcohol te drinken in vergelijking tot mbo-studenten niveau 1 en 2 (60.2%).

16.8%

van de mbo-studenten drinkt op minstens 1 doordeweekse dag alcohol.

### Mbo-studenten die op minstens één doordeweekse dag (>5 glazen) alcohol drinken (per geslacht)

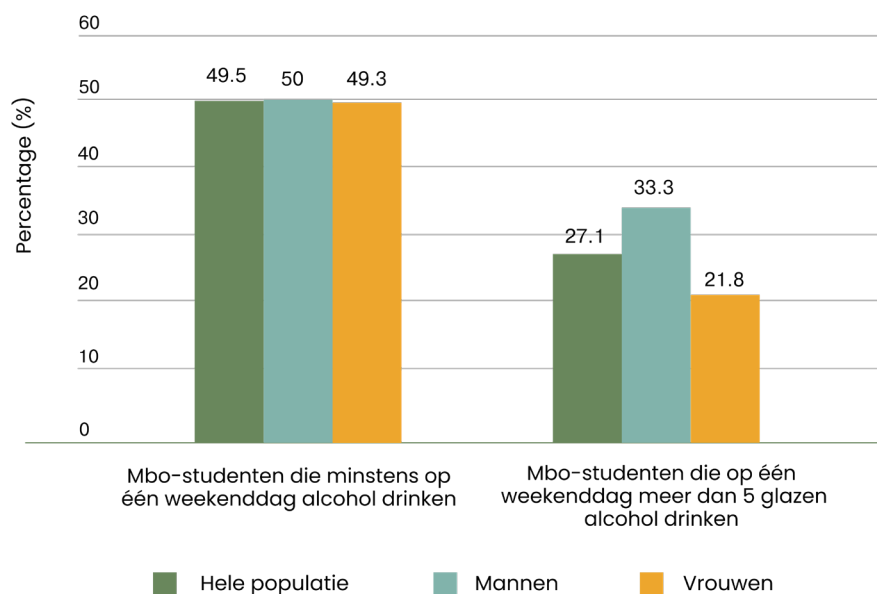


- Mannelijke mbo-studenten (20.5%) geven vaker aan op minimaal 1 doordeweekse dag te drinken in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (13.8%). Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 14% aan op minimaal 1 doordeweekse dag te drinken.
- Mannelijke mbo-studenten (5.2%) geven vaker aan meer dan 5 glazen alcohol te drinken op doordeweekse dagen in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (2.1%). Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 5.4% aan meer dan 5 glazen alcohol te drinken op doordeweekse dagen.

**49.5%** van de mbo-studenten drinkt op minstens één weekenddag alcohol.

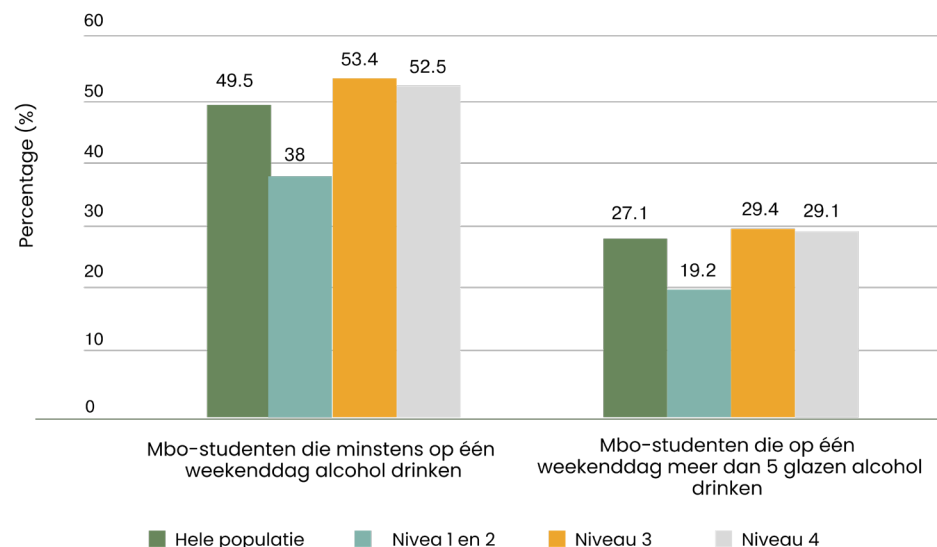
**27.1%** van de mbo-studenten drinkt op minstens één weekenddag > 5 glazen alcohol.

### Mbo-studenten die op minstens één weekenddag (>5 glazen) alcohol drinken (per geslacht)



■ Mannelijke mbo-studenten (33.3%) geven vaker aan meer dan 5 glazen alcohol te drinken op weekenddagen in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (21.8%). Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 30.2% aan meer dan 5 glazen alcohol te drinken op weekenddagen.

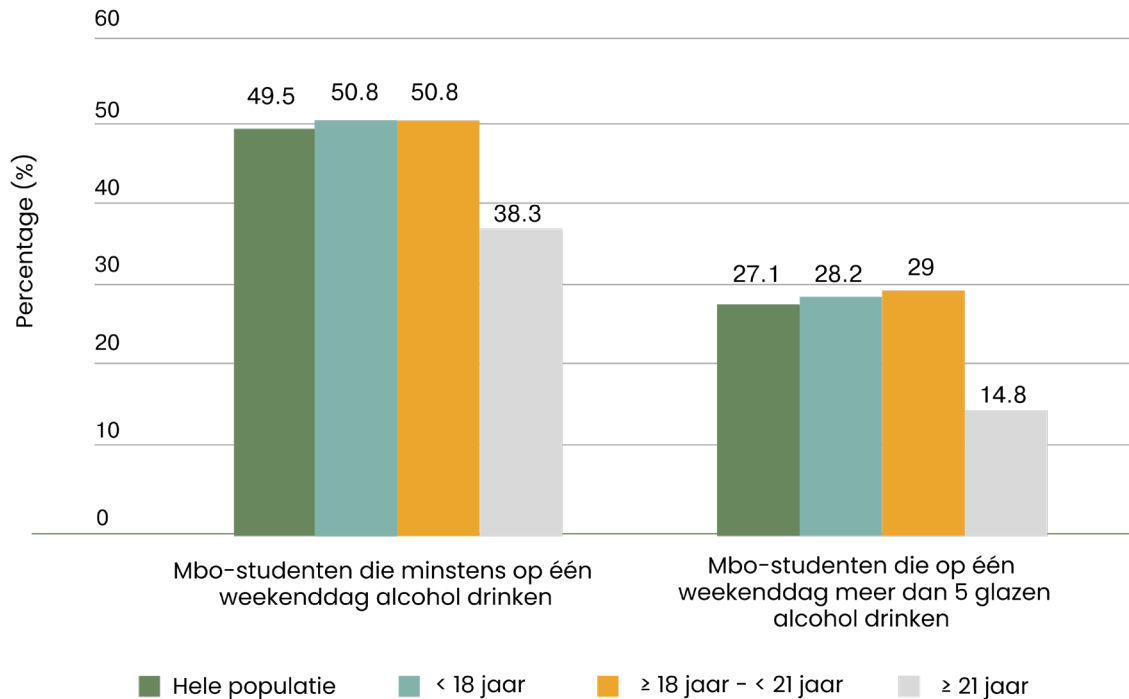
### Mbo-studenten die op minstens één weekenddag (>5 glazen) alcohol drinken (per opleidingsniveau)



■ Mbo-studenten niveau 4 (52.5%) en 3 (53.4%) geven vaker aan op minstens één weekenddag alcohol te drinken dan mbo-studenten niveau 1 en 2 (38%). Mbo-studenten niveau 4 (29.1%) en niveau 3 (29.4%) geven vaker aan meer dan 5 glazen alcohol te drinken op weekenddagen in vergelijking tot mbo-studenten niveau 1 en 2 (19.2%).



## Mbo-studenten die op minstens één weekenddag (>5 glazen) alcohol drinken (per leeftijdscategorie)

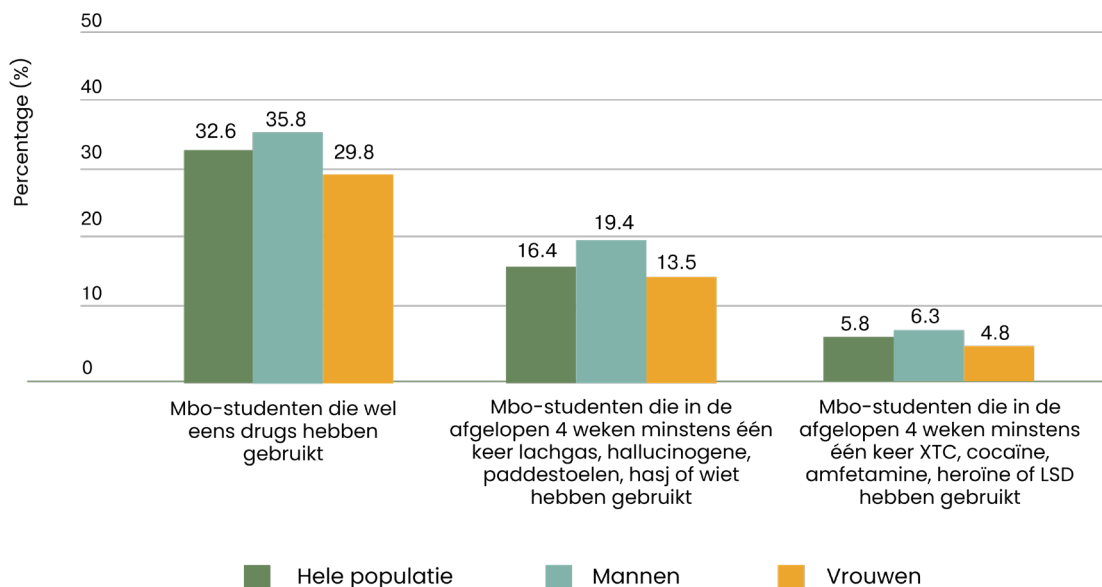


- Mbo-studenten < 18 jaar (50.8%) en tussen de 18 en 21 jaar (50.8%) geven vaker aan op minstens één weekenddag alcohol te drinken dan mbo-studenten van 21 jaar en ouder (38.3%).
- Mbo-studenten < 18 jaar (28.2%) en tussen de 18 en 21 jaar (29%) geven vaker aan meer dan 5 glazen alcohol te drinken op weekenddagen in vergelijking tot mbo-studenten van 21 jaar en ouder (14.8%).
- 31% van de mbo-studenten geeft aan minstens 3 keer per week meer dan 5 glazen alcohol te hebben gedronken in de afgelopen 4 weken.
- Mannelijke mbo-studenten (34.4%) gaven het vaakst aan minstens 3 keer per week meer dan 5 glazen alcohol te hebben gedronken in de afgelopen 4 weken in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (28.3%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten gaf 22.7% aan minstens 3 keer per week meer dan 5 glazen alcohol te hebben gedronken in de afgelopen 4 weken.

## 2.3 Drugs

**32.6%** van de mbo-studenten heeft wel eens drugs gebruikt.

### Mbo-studenten die wel eens drugs hebben gebruikt (per geslacht)



- Mannelijke mbo-studenten (35.8%) geven vaker aan wel eens drugs te hebben gebruikt in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (29.8%). Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 35.8% wel eens aan drugs te hebben gebruikt.
- Mannelijke mbo-studenten geven vaker aan in de afgelopen vier weken minstens één keer lachgas, hallucinogene paddenstoelen, hasj of wiet te hebben gebruikt (19.4%) in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (13.5%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 25.7% aan in de afgelopen vier weken minstens één keer lachgas, hallucinogene paddenstoelen, hasj of wiet te hebben gebruikt. Mannelijke mbo-studenten geven vaker aan in de afgelopen vier weken minstens één keer XTC, cocaïne, amfetamine, heroïne of LSD te hebben gebruikt (6.3%) in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (4.8%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 14% aan in de afgelopen vier weken minstens één keer XTC, cocaïne, amfetamine, heroïne of LSD te hebben gebruikt.
- Mbo-studenten van 21 jaar en ouder geven vaker (46.5%) aan al eens drugs te hebben gebruikt in vergelijking tot studenten tussen de 18 en 21 jaar (40.9%) of jonger dan 18 jaar (26.5%).

# Vergelijking en achtergrondinformatie

## Roken

- 14.5% van de mbo-studenten rookt iedere dag. In de populatie van 18 jaar en ouder rookt 13.5% iedere dag<sup>1</sup>.
- Mbo-studenten niveau 1 en 2 roken vaker dagelijks dan mbo-studenten niveau 3 en 4. Deze verschillen in roken tussen opleidingsniveaus zijn ook bekend uit de Leefstijlmonitor van het CBS in samenwerking met het RIVM en het Trimbos-instituut (2023)<sup>1</sup>.

## Alcohol

- 72% van de mbo-studenten drinkt wel eens alcohol. In Nederland drinkt bijna 8 op de 10 (77.2%) van de volwassen populatie van 18 jaar en ouder weleens alcohol<sup>2</sup>. Van de jongeren tussen de 12-16 jaar heeft 39.6% ooit alcohol gedronken<sup>3</sup> en neemt het drinken van alcohol toe met het stijgen van de leeftijd.
- Ruim een kwart van de mbo-studenten doet in het weekend aan binge drinken (> 5 glazen alcohol tijdens een gelegenheid). Mannelijke mbo-studenten doen vaker aan binge drinken dan vrouwelijke mbo-studenten. Het Trimbos-instituut heeft bij de volwassen Nederlandse populatie van 18 jaar en ouder niet specifiek naar binge drinken gevraagd maar heeft wel cijfers over zwaar drinken (minstens één keer per week minimaal 4 (vrouwen) of 6 (mannen) glazen alcohol op één dag)<sup>2</sup>.
- Bij mannen wordt 8.7% als zware drinker aangemerkt en bij vrouwen is dit 7.2%. Onder hbo/wo studenten is dit 16%<sup>4</sup>

- Bij de mbo-studenten zien we dat studenten van 21 jaar en ouder minder vaak binge drinken dan mbo-studenten jonger dan 21 jaar. Bij jongeren tussen 12-16 jaar zijn hierin geen verschillen<sup>3</sup>. Mbo-studenten niveau 3 en 4 doen vaker aan binge drinken dan mbo-studenten niveau 1 en 2.
- Verschillen in alcoholgebruik/drinken volgens richtlijnen per opleidingsniveau zijn ook zichtbaar in de volwassen Nederlandse populatie. Volwassenen met opleidingsniveau basis/vmbo drinken vaker volgens de richtlijnen dan volwassenen met havo/vwo/mbo of hbo/wo opleiding<sup>2</sup>.

## Drugs

- Bijna een derde van de mbo-studenten heeft wel eens drugs gebruikt. Bij jongeren tussen de 12-16 jaar neemt het percentage met het stijgen van de leeftijd toe, van 1.7% bij 12-jarigen naar 6.0% bij 16-jarigen<sup>5</sup>.

**Weten waar je als mbo-instelling meer achtergrondinformatie over middelengebruik kunt vinden?**

Kijk op: <https://www.trimbos.nl/>.

## Bronnen

1. *Castagna G. Cijfers roken. Trimbos-instituut. Published 26 april 2024. <https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/roken/>*
2. *Castagna G. Cijfers alcohol. Trimbos-instituut. Published 4 juli 2024. <https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/alcohol/>*
3. *Rombouts, M, Morren, K, van Dorsselaer, S, Tuithof, M, Monshouwer, K. Peilstationsonderzoek Scholieren 2023. Alcohol. <https://cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor/alcohol/samenvatting-alcohol/>.*
4. *Trimbos Instituut. 11.0 Laatste feiten en trends. Nationale Drug Monitor. Published 2 mei 2024. <https://www.nationaledrugmonitor.nl/alcohol-laatste-feiten-en-trends/>*
5. *Rombouts, M, Morren, K, van Dorsselaer, S, Tuithof, M, Monshouwer, K. Peilstationsonderzoek Scholieren 2023. Andere drugs. <https://cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor/andere-drugs/gebruik-van-andere-drugs/#leeftijd>.*

# Voeding

*Silvia Brouwer, Marieke Fix, Maud van der Wal en Anneke Staffleu.*

Door gezond te eten verklein je de kans op ziekten zoals obesitas, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en verschillende vormen van kanker. Ook krijg je voldoende voedingsstoffen binnen en niet te veel zout, suiker en verzadigd vet. Het advies is om het eten van rood- en bewerkt vlees, het drinken van dranken met alcohol en suiker en de inname van zout te beperken.

## **Het advies voor gezonde voeding is<sup>1</sup>:**

- Neem veel groente en fruit, kies vooral klimaatvriendelijk
- Kies voor volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en – couscous en zilvervliesrijst
- Eet elke dag een handje ongezouten noten. Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn een duurzame keuze
- Varieer en ga vooral voor plantaardige producten als peulvruchten, noten tofu en tempé. Neem 1 keer per week vis, ei en niet te veel vlees
- Neem genoeg zuivel, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden. Denk aan melk, yoghurt en kaas. Of kies voor verrijkte sojadrink en – yoghurt
- Ga voor dranken zonder suiker: kraanwater, thee en koffie. Kraanwater is het meest duurzaam
- Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten

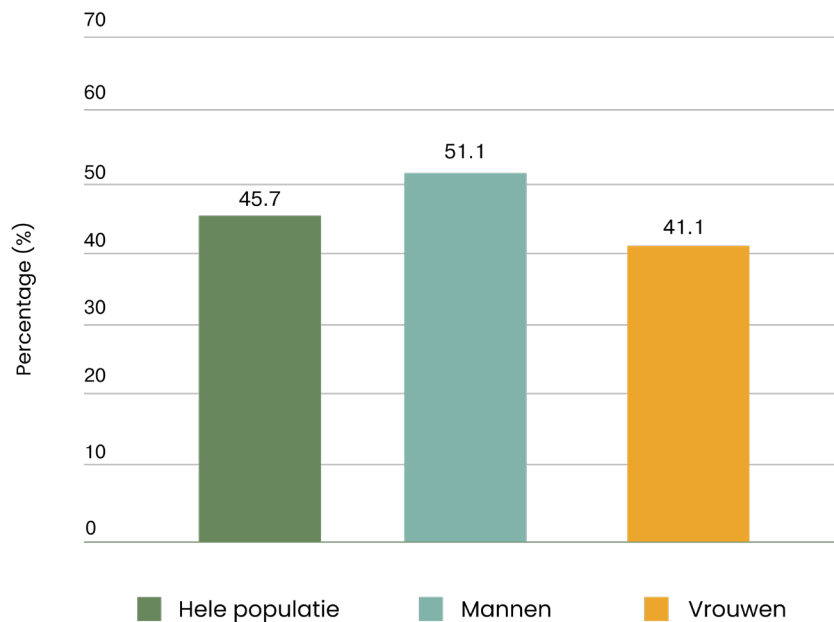
Eet elke dag de aanbevolen hoeveelheden uit elk vak van de Schijf van Vijf en varieer ook binnen de verschillende vakken.

*In TestJeLeefstijl wordt gevraagd naar voedingsgedrag.*

## 3.1 Ontbijt

**45.7%** van de mbo-studenten ontbijt iedere dag.

**Mbo-studenten die iedere dag ontbijten (per geslacht)**

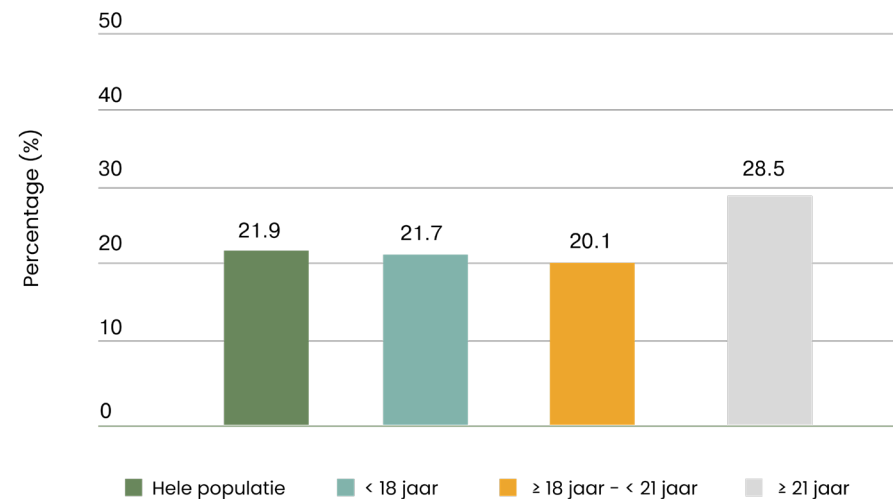


- Mannelijke mbo-studenten (51.1%) geven vaker aan iedere dag te ontbijten in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (41.1%). Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 35.5% aan iedere dag te ontbijten.

## 3.2 Fruit en groente

**21.9%** van de mbo-studenten eet dagelijks fruit.

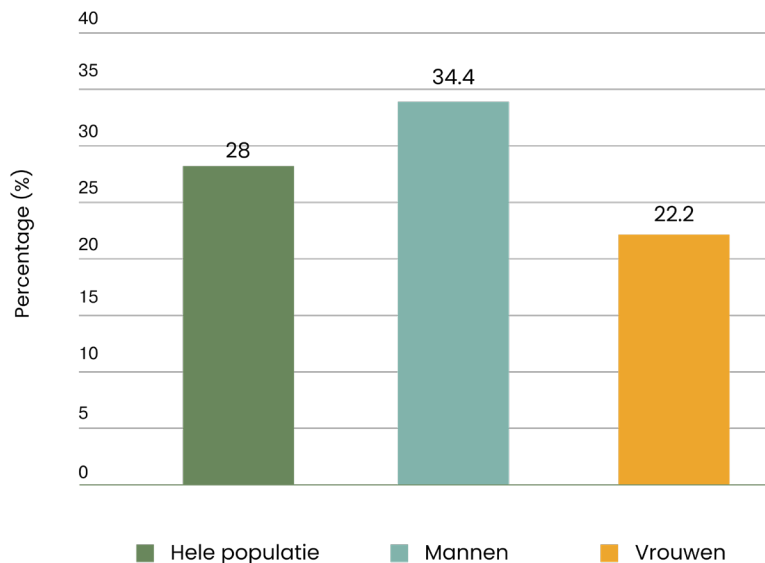
**Mbo-studenten die dagelijks fruit eten (per leeftijdscategorie)**



- Mbo-studenten van 21 jaar en ouder (28.5%) geven vaker aan dagelijks fruit te eten in vergelijking tot mbo-studenten tussen de 18-21 jaar (20.1%) of jonger dan 18 jaar (21.7%).
- Op de dagen dat mbo-studenten fruit eten, eet 28.8% minimaal 2 porties fruit op een dag.

**32.2%** van de mbo-studenten eet iedere dag groente.

### Mbo-studenten die op de dagen dat ze groente eten, minimaal 5 opscheplepels of meer eten (per geslacht)



- Op de dagen dat mbo-studenten groente eten, eet 28% minimaal 5 opscheplepels of meer op een dag.
- Mannelijke mbo-studenten (34.4%) geven vaker aan minimaal 5 opscheplepels of meer op een dag te eten dan vrouwelijke mbo-studenten (22.2%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 32.3% aan minimaal 5 opscheplepels of meer op een dag te eten.

## 3.3 Drinken

**55%** van de mbo-studenten drinkt minstens 2 glazen frisdrank / vruchtensap / energiedrank per dag.

- Mannelijke mbo-studenten (60.4%) drinken vaker minstens 2 glazen frisdrank / vruchtensap / energiedrank of meer per dag in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (50.2%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten drinkt 59.6% minstens 2 glazen frisdrank / vruchtensap / energiedrank of meer per dag.

## 3.4 Snack en snoep

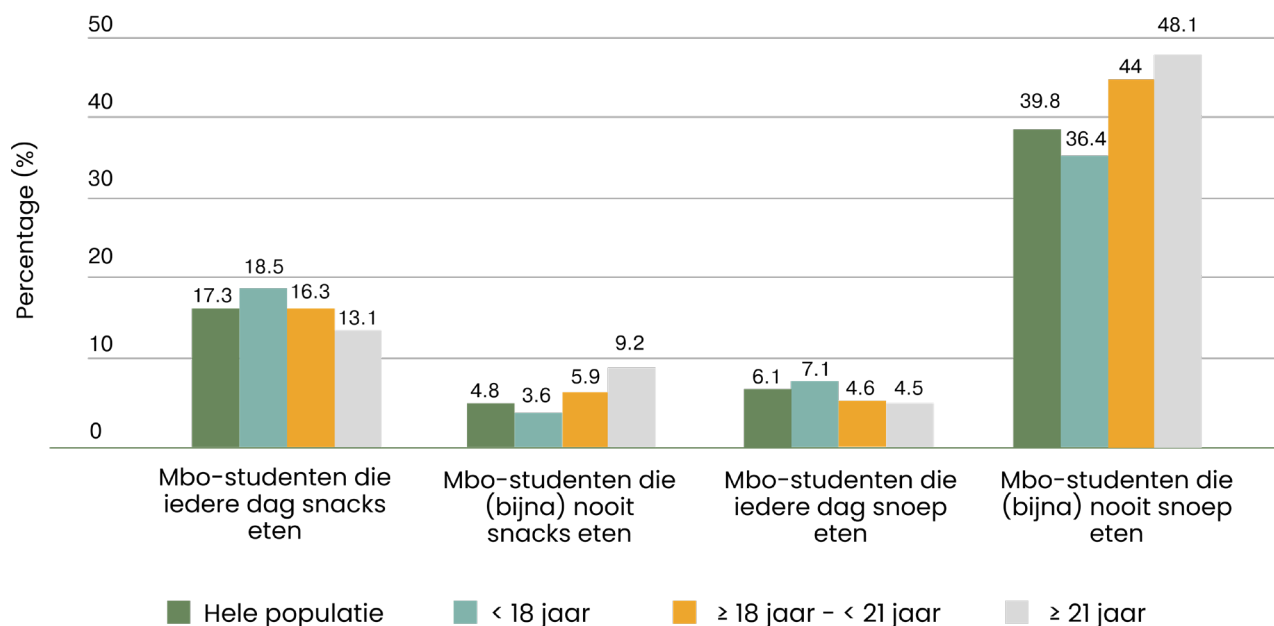
**17.3%** van de mbo-studenten eet iedere dag snacks.

**6.1%** van de mbo-studenten eet iedere dag snoep.

**4.8%** van de mbo-studenten eet (bijna) nooit snacks.

**39.8%** van de mbo-studenten eet (bijna) nooit snoep.

**Mbo-studenten die iedere dag of (bijna) nooit snack of snoep eten (per leeftijdscategorie)**



- Studenten onder de 18 jaar (18.5%) eten vaker dagelijks een snack in vergelijking tot studenten tussen de 18 en 21 jaar (16.3%) of van 21 jaar en ouder (13.1%).
- Studenten van 21 jaar (9.2%) en ouder geven het vaakst aan (bijna) nooit snacks te eten in vergelijking tot studenten tussen de 18 en 21 jaar (5.9%) of van jonger dan 18 jaar (3.6%).
- Studenten onder de 18 jaar (7.1%) eten vaker dagelijks snoep in vergelijking tot studenten tussen de 18 en 21 jaar (4.6%) of van 21 jaar en ouder (4.5%).
- Studenten van 21 jaar (48.1%) en ouder geven het vaakst aan (bijna) nooit snoep te eten in vergelijking tot studenten tussen de 18 en 21 jaar (44%) of van jonger dan 18 jaar (36.4%).



## Vergelijking en achtergrondinformatie

- Bijna de helft (45.7%) van de mbo-studenten ontbijt iedere dag. Dit is lager dan de percentages uit nationaal onderzoek uit 2019-2021 van het RIVM<sup>2</sup>. Daar blijkt 75-78% jongeren van 12-17 jaar en 67-76% van de volwassenen van 18-50 jaar (n=528) iedere dag te ontbijten.
- Ruim een vijfde van de mbo-studenten eet dagelijks fruit. Op de dagen dat mbo-studenten fruit eten, eet 28.8% minimaal 2 porties fruit op een dag. Ruim een tiende (11.5%) van de mbo-studenten eet dagelijks minimaal 2 porties fruit. Dit percentage ligt iets lager dan de 14.7% van de jongeren op basis van cijfers uit 2023 van het CBS<sup>3</sup>.
- Een derde van de mbo-studenten eet iedere dag groente. Op de dagen dat mbo-studenten groente eten, eet 28% minimaal 5 opscheplepels of meer op een dag. 7.1% van de mbo-studenten eet dagelijks minimaal 5 lepels groente. Dit percentage ligt lager dan de 17.5% van de jongeren op basis van cijfers uit 2023 van het CBS<sup>3</sup>.
- 17.1% van de mbo-studenten drinkt nooit of niet dagelijks frisdrank / vruchtensap / energiedrank. Het CBS laat in 2023 vergelijkbare cijfers zien (18.4%) van jongeren tussen de 16-20 jaar<sup>3</sup>, maar hanteert de categorie 'drinkt nooit of niet wekelijks'. De 16% van de mbo-studenten die minstens 4 glazen frisdrank / vruchtensap / energiedrank per dag drinkt ligt hoger dan de 8.7% van de jongeren van 16-20 jaar uit de cijfers van het CBS.
- Resultaten over het eten van snacks en snoep zijn moeilijk te vergelijken omdat dit in verschillende onderzoeken op een andere manier uitgevraagd is. Via het RIVM is hier meer informatie te vinden op de website: [www.wateetnederland.nl](http://www.wateetnederland.nl)<sup>4</sup>.

**Weten waar je als mbo-instelling meer achtergrondinformatie over voeding kunt vinden?**

Kijk op: <https://www.voedingscentrum.nl/>.

## Bronnen

1. Voedingscentrum. *Gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf*. Voedingscentrum. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>
2. Van Rossum CTM, Sanderman-Nawijn EL, Brants HAM, e.a. *The Diet Of The Dutch*. National Institute for Public Health and the Environment, RIVM; 2022:2-190. doi:10.21945/RIVM-2022-0190
3. CBS Statline. <https://opendata.cbs.nl/>
4. Groente en fruit. *Wat Eet Nederland*. <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/richtlijnen/groente-en-fruit>

# Angst en somberheid

*Silvia Brouwer, Marieke Fix, Maud van der Wal, Evelien van Goor, Leonie van Vuuren en Marloes Kleinjan.*

Iedereen ervaart wel eens gevoelens van angst of somberheid. Dit zijn in wezen normale, gezonde reacties die soms zelfs een beschermende functie hebben. Dat komt omdat deze gevoelens eigenlijk een normale, gezonde en soms zelfs levens-beschermende reactie is. Angstige en sombere gevoelens zijn onderdeel van onze mentale gezondheid. Het is belangrijk te investeren in een goede mentale gezondheid omdat dit kan helpen om mentale problemen te voorkomen of dat psychische klachten ontstaan.

*In TestJeLeefstijl wordt gevraagd naar gevoelens van energie, hopeloosheid, minderwaardigheid en somberheid.*

## 4.1 Angst & somberheid

**34.4%** van de mbo-studenten voelt zich meestal of vaak moe zonder duidelijke reden.

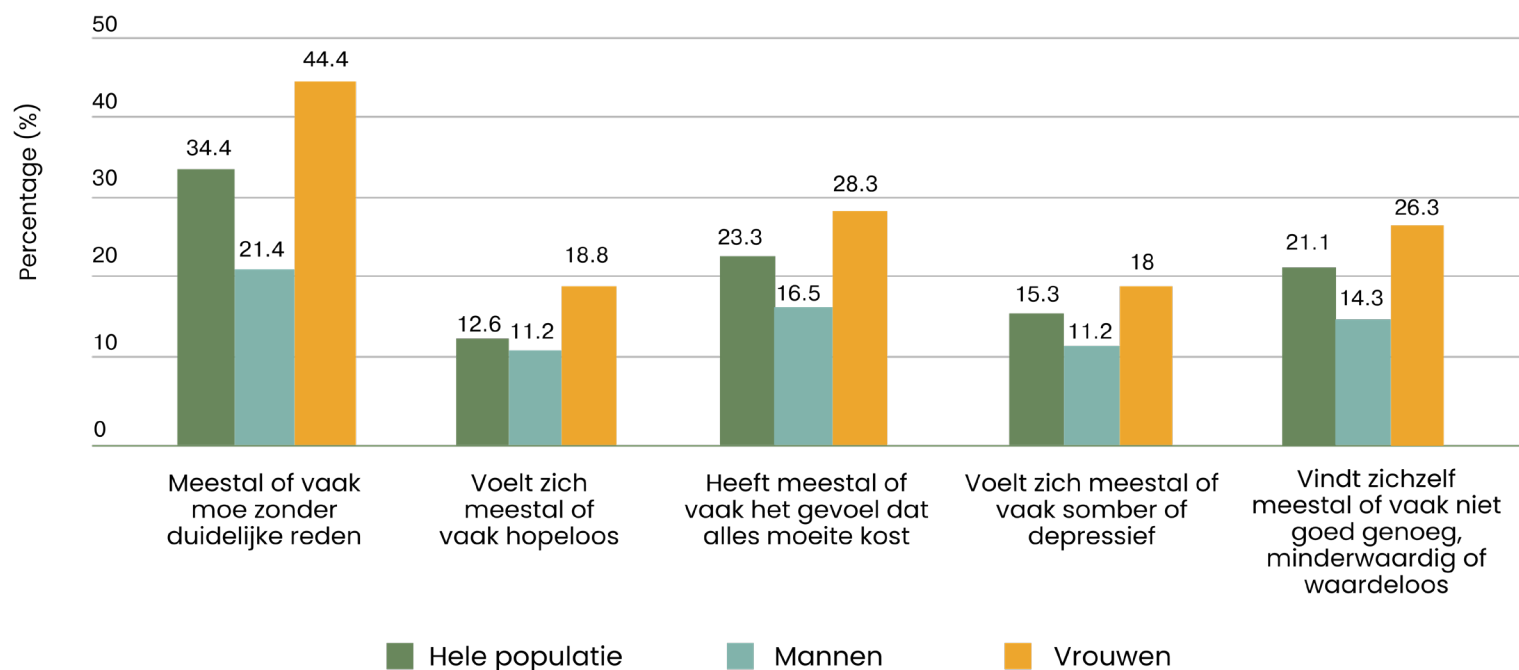
**23.3%** van de mbo-studenten heeft meestal of vaak het gevoel dat alles veel moeite kost.

**15.3%** van de mbo-studenten voelt zich meestal of vaak somber of depressief.

**12.6%** van de mbo-studenten voelt zich meestal of vaak hopeloos.

**21.2%** van de mbo-studenten voelt zich meestal of vaak niet goed genoeg, minderwaardig of waardeloos.

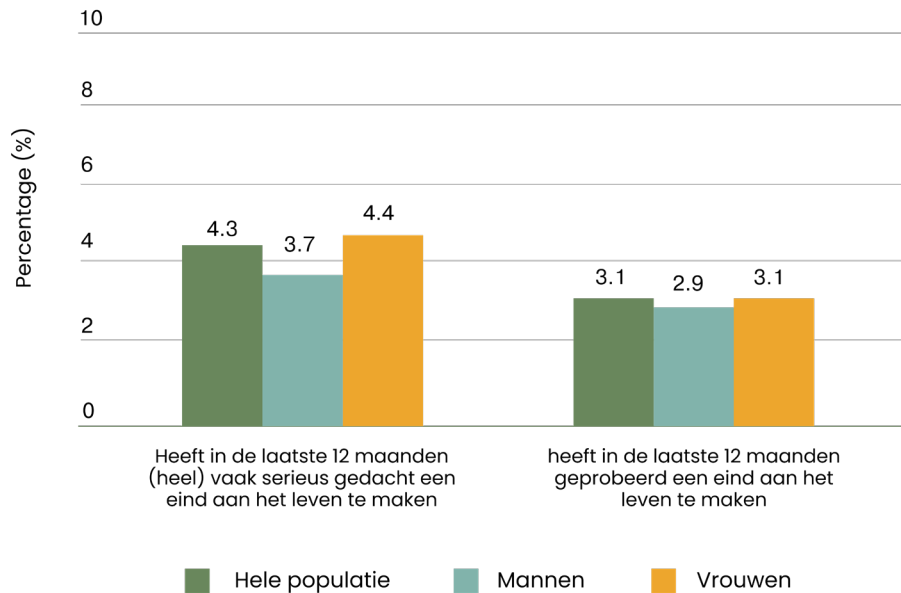
**Mbo-studenten die zich meestal of vaak moe, hopeloos, somber, depressief, niet goed genoeg, minderwaardig of waardeloos voelen of het gevoel hebben dat alles moeite kost (per geslacht)**



- Vrouwelijke mbo-studenten (44.4%) geven vaker aan dan mannelijke mbo-studenten (21.4%) dat ze zich meestal of vaak moe voelen. Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 63% aan zich meestal of vaak moe te voelen.
- Vrouwelijke mbo-studenten (15.2%) geven vaker aan dan mannelijke mbo-studenten (8.9%) dat ze zich meestal of vaak hopeloos voelen. Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 38.4% aan zich meestal of vaak hopeloos te voelen.
- Vrouwelijke mbo-studenten (28.3%) geven vaker aan dan mannelijke mbo-studenten (16.5%) dat ze meestal of vaak het gevoel hebben dat alles hen moeite kost. Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 55.5% aan dat ze meestal of vaak het gevoel hebben dat alles hen moeite kost.
- Vrouwelijke mbo-studenten (18%) geven vaker aan dan mannelijke mbo-studenten (11.2%) dat ze zich meestal of vaak somber of depressief voelen. Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 48.6% aan zich meestal of vaak somber of depressief te voelen.
- Vrouwelijke mbo-studenten (26.3%) geven vaker aan dan mannelijke mbo-studenten (14.3%) dat ze zich meestal of vaak niet goed genoeg, minderwaardig of waardeloos voelen. Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 53.4% aan zich meestal of vaak somber of depressief te voelen.

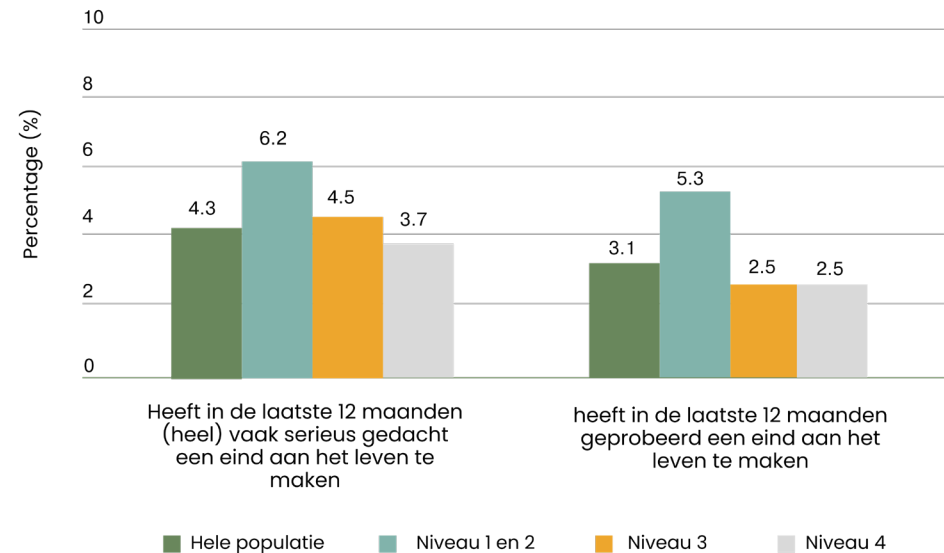


## Mbo-studenten die de afgelopen 12 maanden (heel) vaak serieus gedacht hebben een einde aan hun leven te maken of dit geprobeerd hebben (per geslacht)



- Van de vrouwelijke mbo-studenten geeft 4.4% aan in de laatste 12 maanden (heel) vaak serieus te hebben nagedacht om een eind aan het leven te maken en heeft 3.1% dit geprobeerd.
- Van de mannelijke mbo-studenten geeft 3.7% aan in de laatste 12 maanden (heel) vaak serieus te hebben nagedacht om een eind aan het leven te maken en heeft 2.9% dit geprobeerd.
- Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 22.6% aan in de laatste 12 maanden (heel) vaak serieus te hebben nagedacht om een eind aan het leven te maken en heeft 10.3% dit geprobeerd.

## Mbo-studenten die de afgelopen 12 maanden (heel) vaak serieus gedacht hebben een einde aan hun leven te maken of dit geprobeerd hebben (per opleidingsniveau)



- Mbo-studenten niveau 1 en 2 (6.2%) geven vaker aan in de laatste 12 maanden (heel) vaak serieus te hebben nagedacht om een eind aan het leven te maken ten opzichte van mbo-studenten niveau 3 (4.5%) en 4 (3.7%).
- Mbo-studenten niveau 1 en 2 (5.3%) hebben het vaakst in de laatste 12 maanden geprobeerd een eind aan het leven te maken in vergelijking tot mbo-studenten niveau 3 (2.5%) en 4 (2.5%).

# Vergelijking en achtergrondinformatie

- Ruim een vijfde van de mbo-studenten voelt zich meestal of vaak niet goed genoeg, minderwaardig of waardeloos en 15.3% van de mbo-studenten voelt zich meestal of vaak somber of depressief. Deze gevoelens komen vaker voor bij vrouwelijke mbo-studenten en genderdiverse mbo-studenten.
- Het is moeilijk om deze cijfers te vergelijken met andere onderzoeken vanwege verschillende vraagstelling. Bij jongeren in het voortgezet onderwijs (VO) heeft, op basis van de WHO-5 Well-Being Index<sup>1</sup>, 32% een laag emotioneel welbevinden<sup>2</sup>. Ook in het VO zien we verschillen in emotioneel welbevinden tussen jongens (21%) en meisjes (44%).
- Van de studenten in het beroepsonderwijs en wetenschappelijk onderwijs ervaart 44% depressie/angstklachten gemeten met de Mental Health Inventory<sup>3,4</sup>. De verschillen in mentaal welzijn tussen mannen en vrouwen, waarin vrouwen minder gunstig scoren op mentaal welzijn, zien we structureel terug bij jongeren<sup>2,4,5</sup>.
- Van de mbo-studenten heeft 4.3% in de laatste 12 maanden (heel) vaak serieus nagedacht om een eind aan het leven te maken en heeft 3.1% geprobeerd om een eind aan het leven te maken. Bij vrouwelijke mbo-studenten en genderdiverse mbo-studenten komt dit vaker voor.
- Mbo-studenten niveau 1 en 2 hebben in de laatste 12 maanden vaker serieus nagedacht om een eind aan het leven te maken of een poging gedaan dan mbo-studenten niveau 3 en 4.
- Uit het onderzoek van 113 Zelfmoord preventie op basis van TestJeLeefstijl lijken zowel suïcidale gedachten als pogingen in de afgelopen 10 jaar te zijn gestegen<sup>6</sup>. Onder een bredere populatie jongeren tussen de 12-25 jaar bleek 17% serieus na te denken over zelfdoding<sup>7</sup>. In andere onderzoeken zien we dat gedachten over zelfdoding of een poging doen soms wel en soms niet verschilt bij mannelijke en vrouwelijke jongeren<sup>6,7,8</sup>.
- Hoewel we in dit onderzoek mbo-studenten als genderdivers duiden omdat ze zich niet herkennen als vrouw of man, weten we niet of ze Lesbiennes, Homo, Biseksueel, Transgender, Queer, Interskesueel (LHBTQI) zijn. Het is wel bekend dat LHBTQI jongeren vaker nadenken over zelfdoding of een poging tot zelfdoding doen<sup>9</sup>.

**Weten waar je als mbo-instelling meer achtergrondinformatie over angst en somberheid kunt vinden?**

Kijk op: <https://www.113.nl/> of <https://www.trimbos.nl/>

## Bronnen

1. Topp CW, Østergaard SD, Søndergaard S, Bech P. The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychother Psychosom.* 2015;84(3):167-176. doi:10.1159/000376585
2. Boer M, Van Dorsselaer S, De Looze M, e.a. HBSC 2021 Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland; 2022. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/09/AF2022-HBSC-2021-Gezondheid-en-welzijn-van-jongeren-in-Nederland.pdf>
3. Rivera-Riquelme M, Piqueras JA, Cuijpers P. The Revised Mental Health Inventory-5 (MHI-5) as an ultra-brief screening measure of bidimensional mental health in children and adolescents. *Psychiatry Res.* 2019;274:247-253. doi:10.1016/j.psychres.2019.02.045
4. Nuijen J, Verweij A, Dopmeijer J, e.a. Monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik Studenten Hoger Onderwijs 2023. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu; 2023:2-211. doi:10.21945/RIVM-2023-0412
5. Kleinjan M, Pieper I, Stevens G, e.a. GELUK ONDER DRUK? Onderzoek Naar het Mentaal Welbevinden van Jongeren in Nederland; 2020. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1785-geluk-onder-druk.pdf>
6. Vonspreckelsen P. Factsheet Suïcidaliteit Onder Mbo-studenten; 2023. <https://www.113.nl>
7. Suïcidaliteit onder jongeren; 2023. <https://www.113.nl>
8. Centraal Bureau voor de Statistiek. 1 859 zelfdodingen in 2021, 36 meer dan in 2020. Centraal Bureau Voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/17/1-859-zelfdodingen-in-2021-36-meer-dan-in-2020>. Published april 25, 2022.
9. de Lange J, Baams L, van Bergen DD, Bos HMW, Bosker RJ. Minority Stress and Suicidal Ideation and Suicide Attempts Among LGBT Adolescents and Young Adults: A Meta-Analysis. *LGBT Health.* 2022;9(4):222-237. doi:10.1089/lgbt.2021.0106



# Contact en vriendschap

*Silvia Brouwer, Marieke Fix, Maud van der Wal, Simone Onrust en Marloes Kleinjan.*

Vriendschappen zijn ons hele leven belangrijk. Jongeren worden op weg naar volwassenheid steeds onafhankelijker van hun familie en richten zich meer op leeftijdsgenoten. Het onderhouden van vriendschappen en sociale contacten is essentieel voor een gezonde sociale en emotionele ontwikkeling.

*In TestJeLeefstijl wordt mbo-studenten een aantal stellingen voorgelegd over vriendschappen.*

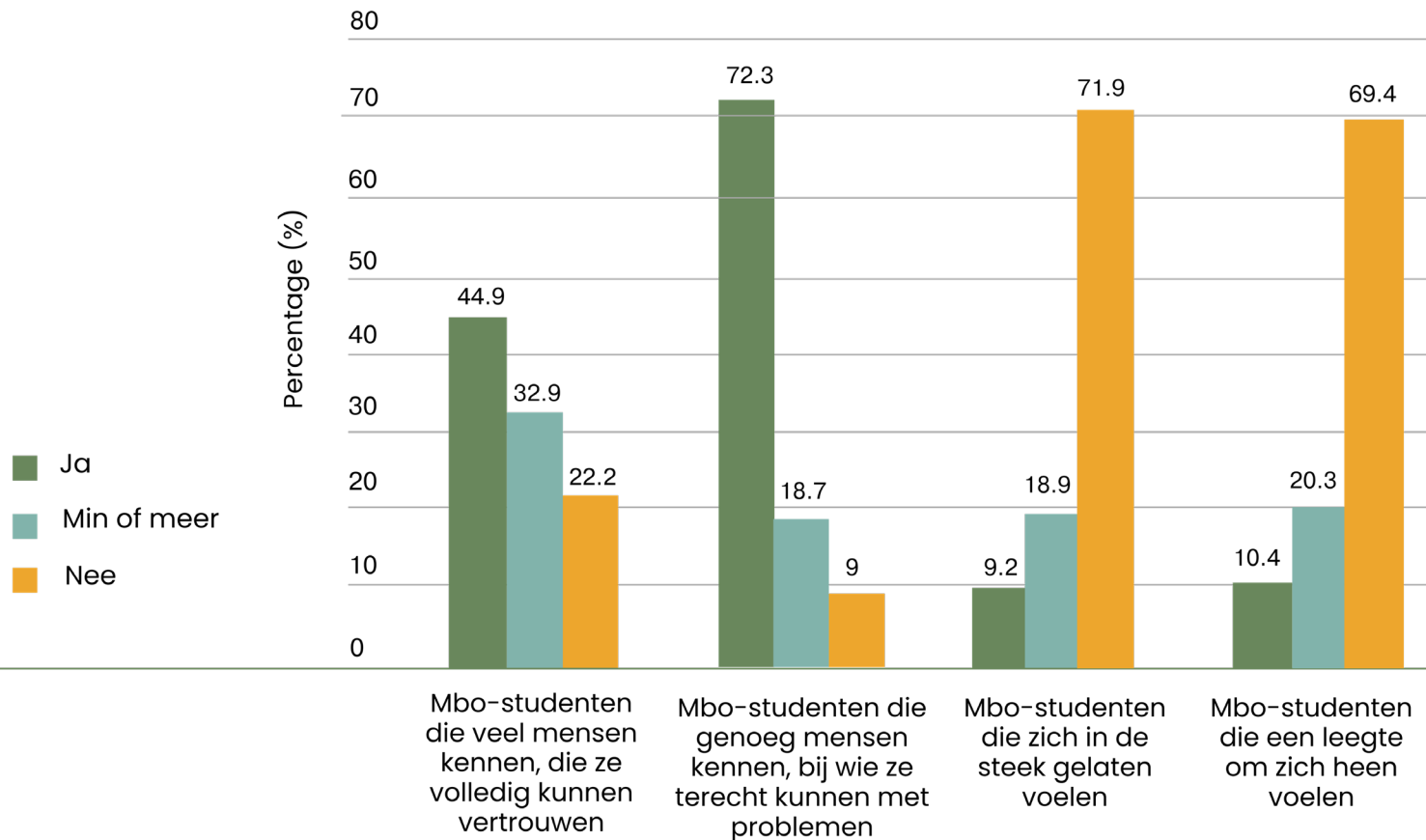
## 5.1 Stellingen

**44.9%** van de mbo-studenten geeft aan dat ze veel mensen kennen die ze volledig kunnen vertrouwen.

**9.2%** van de mbo-studenten voelt zich in de steek gelaten.

**72.3%** van de mbo-studenten geeft aan dat ze genoeg mensen kennen bij wie ze terecht kunnen met problemen

**10.4%** van de mbo-studenten voelt leegte om zich heen.



# Vergelijking en achtergrondinformatie

- Bijna driekwart van de mbo-studenten geeft aan dat ze genoeg mensen kennen bij wie ze terecht kunnen met problemen. Dit is vergelijkbaar met de mbo/hbo monitor waarin 75.7% van de mbo-studenten aangaf iemand te hebben waarmee ze kunnen praten als ze het moeilijk hebben<sup>1</sup>. Van de Nederlandse jongeren van 11, 13 en 15 jaar uit het Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) geeft 87% van de jongens en 75% van de meisjes aan makkelijk met hun vader te kunnen praten wanneer ze ergens mee zitten<sup>2</sup>.
- Voor het praten met moeders liggen de percentages nog wat hoger en is dit 91% van de jongens en 87% van de meisjes. Wanneer het gaat om steun van vrienden geeft 60% van de jongens en 71% van de meisjes aan een hoge mate van steun van vrienden te ervaren. Het HBSC onderzoek is uitgevoerd in corona-periode (2021-2022) waardoor sociale steun van vrienden beïnvloed kan zijn.
- Een tiende van de mbo-studenten voelt leegte om zich heen. Leegte voelen is een lastig begrip en laat zich daarom ook moeilijk vergelijken met andere onderzoeken. Het gevoel van leegte gaat samen met eenzaamheid<sup>3</sup>. Het HBSC laat zien dat 11.5% van de jongeren in het voortgezet onderwijs zich meestal of altijd eenzaam voelen<sup>2</sup>.

**Weten waar je als mbo-instelling meer achtergrondinformatie over contact en vriendschap kunt vinden? Kijk op: <https://www.trimbos.nl/>**

## Bronnen

1. Kleinjan M, Pieper I, Stevens G, e.a. *GELUK ONDER DRUK? Onderzoek Naar het Mentaal Welbevinden van Jongeren in Nederland*; 2020.  
<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1785-geluk-onder-druk.pdf>
2. Boer M, Van Dorsselaer S, De Looze M, e.a. *HBSC 2021 Gezondheid en welzijn van jongeren in nederland*; 2022.  
<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/09/AF2022-HBSC-2021-Gezondheid-en-welzijn-van-jongeren-in-Nederland.pdf>
3. Van Tilburg TG. *Eenzaamheid komt meer voor dan vroeger. Mythe of realiteit?* Vrije Universiteit Amsterdam. Published 2014.  
<https://research.vu.nl/en/publications/eenzaamheid-komt-meer-voor-dan-vroeger-mythe-of-realiteit>

# Seksualiteit

*Silvia Brouwer, Marieke Fix, Maud van der Wal en Manouk Vermeulen.*

Relationele en seksuele vorming heeft als doel om jongeren te begeleiden bij een veilige en gezonde ontwikkeling op het gebied van weerbaarheid, relaties en seksualiteit. Kennis hebben van de eigen wensen en grenzen maakt dat jongeren meer kunnen genieten van seks en weerbaarder kunnen zijn.

*TestJeLeefstijl vraagt mbo-studenten naar hun relatie, uiterlijk en ervaringen op het gebied van seks.*

## 6.1 Relatie en uiterlijk

**31%** van de mbo-studenten geeft aan een vaste relatie te hebben.

- Vrouwelijke mbo-studenten (37.3%) geven vaker aan dan mannelijke mbo-studenten (23.9%) dat ze een vaste relatie hebben.
- Mbo-studenten van 21 jaar en ouder (55.5%) geven vaker aan een vaste relatie te hebben in vergelijking tot mbo-studenten tussen de 18 en 21 jaar (34.3%) of jonger (dan 18 jaar (25.2%).

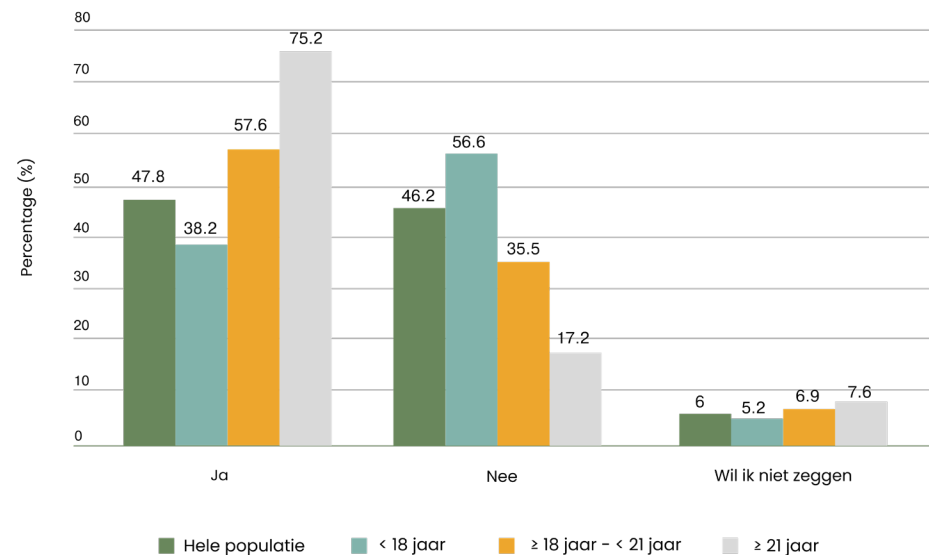
**54.7%** van de mbo-studenten is (erg) tevreden met hun uiterlijk.

- Mannelijke mbo-studenten (65%) geven vaker aan tevreden te zijn met hun uiterlijk dan vrouwelijke mbo-studenten (45.5%).

## 6.2 Seks

**47.8%** van de mbo-studenten geeft aan ooit seks te hebben gehad (6% wil dit niet zeggen).

### Mbo-studenten die ooit seks hebben gehad



- Vrouwelijke mbo-studenten (50.5%) geven vaker dan mannelijke mbo-studenten (44.7%) aan ooit seks te hebben gehad.
- Van de mbo-studenten van 21 jaar en ouder geeft 75.2% aan ooit seks te hebben gehad. Voor mbo-studenten tussen de 18 en 21 jaar is dit 57.6% en voor mbo-studenten jonger dan 18 jaar is dit 38.2%.

- 68.5% van de mbo-studenten die al eens seks hebben gehad, geniet (bijna) altijd van de seks.
- Mannelijke mbo-studenten (76.5%) geven vaker aan (bijna) altijd van de seks te genieten in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (62%). Van de mannelijke mbo-studenten die al eens seks hebben gehad geeft 5.4% aan wel eens seks te hebben gehad met iemand van dezelfde sekse. Voor vrouwelijke mbo-studenten is dit 8.4%.

**38.4%** van de mbo-studenten die in de afgelopen 6 maanden seks hebben gehad, geeft aan dat ze geen condooms of beflapje hebben gebruikt bij seks. Van de mbo-studenten met een vaste relatie geeft 45% aan dat ze geen condooms of beflapje hebben gebruikt bij seks. Bij mbo-studenten zonder vaste relatie is dit 31.1%.

**61.8%** van de vrouwelijke mbo-studenten die al eens seks hebben gehad, gebruikt een methode om zwangerschap te voorkomen.

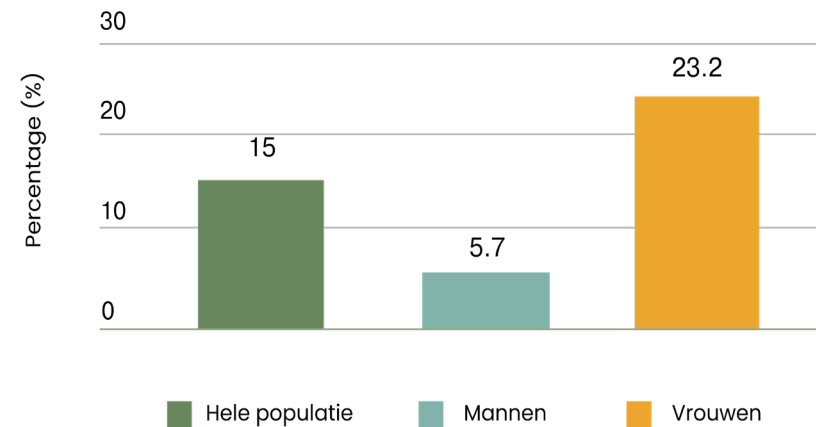
**40.7%** van de vrouwelijke mbo-studenten die al eens seks hebben gehad gebruikt de pil om zwangerschap te voorkomen.

**5.4%** van de vrouwelijke mbo-studenten die al eens seks hebben gehad zijn ongepland zwanger geraakt.

Van de vrouwelijke mbo-studenten die één of meer keer zwanger zijn geweest is 15.6% tussen 18 en 20 jaar en 12.1% is jonger dan 18 jaar. Bij de vrouwelijke mbo-studenten onder de 18 jaar is 95.9% van de zwangerschappen ongepland.

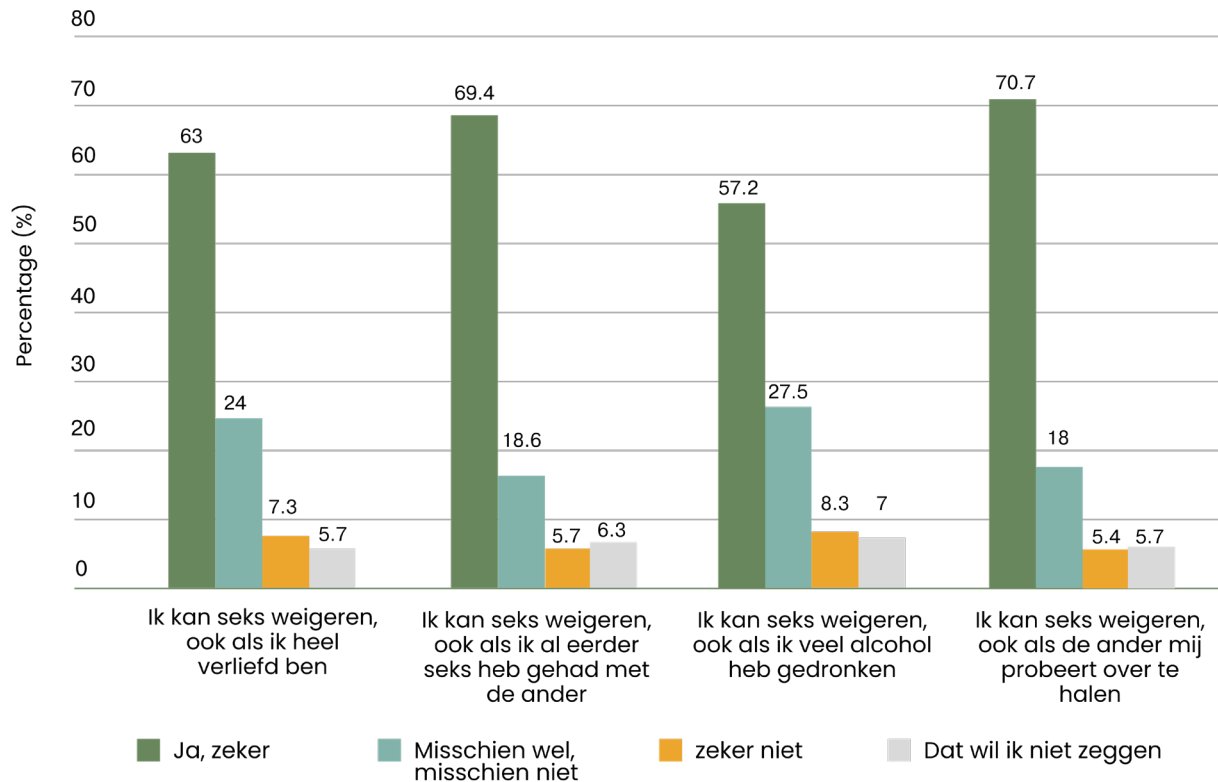
**15%** van de mbo-studenten is wel eens gedwongen om seksuele dingen te doen die ze eigenlijk niet wilden.

### Mbo-studenten die één keer of vaker zijn gedwongen om seksuele dingen te doen die ze eigenlijk niet wilden



- Vrouwelijke mbo-studenten (23.2%) geven vaker aan dan mannelijke mbo-studenten (5.7%) dat ze wel eens gedwongen zijn om seksuele handelingen te doen die ze eigenlijk niet wilden.

# Stellingen



- Vrouwelijke mbo-studenten (68.9%) geven vaker aan zeker seks te kunnen weigeren ook als ze heel verliefd zijn in vergelijking tot mannelijke mbo-studenten (56.4%).
- Vrouwelijke mbo-studenten (76%) geven vaker aan zeker seks te kunnen weigeren ook als ze al eerder met die ander seks hebben gehad in vergelijking tot mannelijke mbo-studenten (61.9%).
- Vrouwelijke mbo-studenten (63.7%) geven vaker aan zeker seks te kunnen weigeren ook als ze teveel alcohol hebben gehad in vergelijking tot mannelijke mbo-studenten (49.9%).
- Vrouwelijke mbo-studenten (78.1%) geven vaker aan zeker seks te kunnen weigeren ook als de ander degene probeert over te halen in vergelijking tot mannelijke mbo-studenten (62.3%).



# Vergelijking en achtergrondinformatie

- Bijna de helft van de mbo-studenten geeft aan ooit seks te hebben gehad. Ruim tweederde van de mbo-studenten die al eens seks hebben gehad, geniet (bijna) altijd van de seks. Mannelijke mbo-studenten geven vaker aan (bijna) altijd van de seks te genieten in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten. In onderzoek van Rutgers en Soa Aids Nederland in samenwerking met GGD'en (2024)<sup>1</sup> onder jongeren tussen de 13-25 jaar geven iets meer jongeren aan (80%) erg te genieten van seks. Jongens/mannen genieten vaker dan meiden/vrouwen.
- Ruim een derde van de mbo-studenten die in de afgelopen 6 maanden seks hebben gehad, geeft aan dat ze geen condooms of beflapje hebben gebruikt bij seks. Van de mbo-studenten met een vaste relatie geeft 45% aan dat ze geen condooms of beflapje hebben gebruikt bij seks. Bij mbo-studenten zonder vaste relatie is dit 31.1%. In het onderzoek van Rutgers en Soa Aids Nederland ligt dit percentage nog iets hoger. Daar geeft 40% van de jongens en 46% van de meiden zonder vaste relatie aan nooit een condoom te gebruiken.
- Bijna twee derde van de vrouwelijke mbo-studenten die al eens seks hebben gehad, gebruikt een methode om zwangerschap te voorkomen. Ruim 40% van de vrouwelijke mbo-studenten die al eens seks hebben gehad gebruikt de pil om zwangerschap te voorkomen. Uit het onderzoek van Rutgers en Soa Aids Nederland gaven iets meer meiden/vrouwen (80%) tussen de 13-25 jaar aan dat ze anticonceptie gebruikten en dat 46% hiervan de pil gebruikte.
- Eén op de 20 vrouwelijke mbo-studenten die al eens seks hebben gehad zijn ongepland zwanger geraakt. Dit percentage ligt hoger dan de 1.8% uit het onderzoek van Rutgers en Soa Aids Nederland naar onbedoelde zwangerschappen onder jongeren tussen 16-24 jaar.
- 15% van de mbo-studenten is wel eens gedwongen om seksuele handelingen te doen die ze eigenlijk niet wilden. Bij vrouwelijke mbo-studenten geldt dit voor bijna een kwart van de studenten. Uit het onderzoek van Rutgers en Soa Aids Nederland zien we dat dit voorkomt bij 20% van de vrouwen en bij 4% van de mannen tussen de 13-25 jaar.

**Weten waar je als mbo-instelling meer achtergrondinformatie over seksualiteit of relationele en seksuele vorming kunt vinden?**

Kijk op: [www.seksuelevorming.nl](http://www.seksuelevorming.nl).

## Bronnen

1. *Graaf, H. de, Oldenhof, A., Kraan, Y., Beek, T., Kuipers, L., Vermey, K. (2024). Seks onder je 25e. Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2023. Utrecht: Rutgers / Soa Aids Nederland.*

# Agressie en veiligheid

*Silvia Brouwer, Marieke Fix, Maud van der Wal en Lynn Louwe.*

Agressief en ongewenst gedrag komt overal voor. Dit gebeurt op school, in de thuissituatie en daarbuiten. Agressief en ongewenst gedrag kan zichtbaar plaatsvinden, maar ook onopgemerkt blijven en wordt door individuen verschillend ervaren. We spreken hier ook wel over grensoverschrijdend gedrag. Dit grensoverschrijdende gedrag kan met of zonder seksuele bijbedoeling zijn.

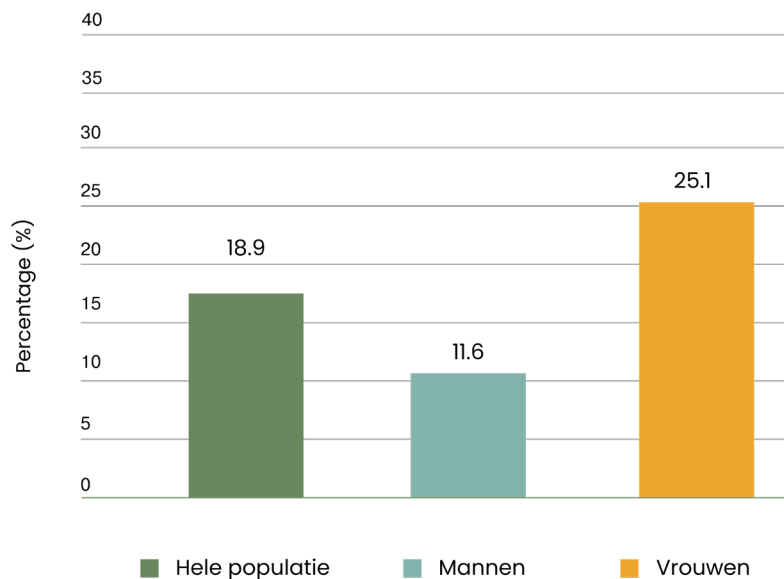
*TestJeLeefstijl vraagt mbo-studenten hoe vaak zij agressief en ongewenst gedrag ervaren.*

## 7.1 Agressie & veiligheid

**18.9%**

van de mbo-studenten geeft aan in de laatste 12 maanden op een kwetsende manier te zijn aangeraakt of vastgepakt met seksuele bijbedoelingen.

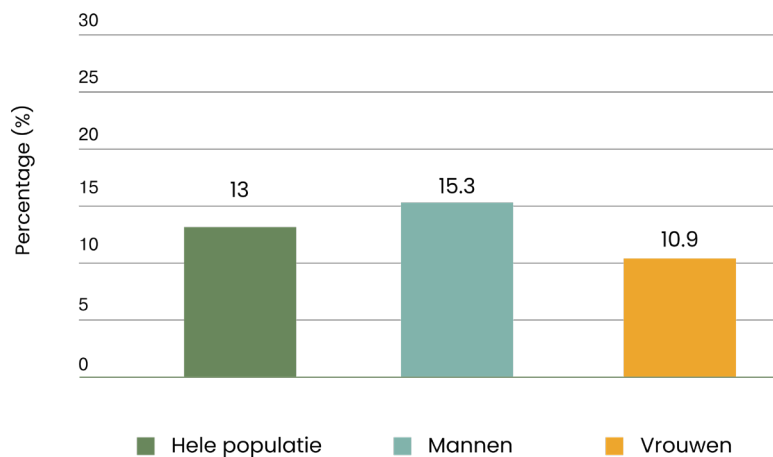
### Mbo-studenten die aangeven in de laatste 12 maanden op een kwetsende manier te zijn aangeraakt of vastgepakt met seksuele bedoelingen



- Vrouwelijke mbo-studenten (25.1%) geven vaker aan in de afgelopen 12 maanden op een kwetsende manier te zijn aangeraakt of vastgepakt met seksuele bijbedoelingen in vergelijking tot mannelijke mbo-studenten (11.6%).
- Bij de genderdiverse mbo-studenten geeft 30.5% aan in de afgelopen 12 maanden op een kwetsende manier te zijn aangeraakt of vastgepakt met seksuele bijbedoelingen.
- Mbo-studenten jonger dan 18 (19.8%) en tussen de 18 en 21 jaar (19%) geven vaker aan in de laatste 12 maanden op een kwetsende manier te zijn aangeraakt of vastgepakt met seksuele bijbedoelingen in vergelijking tot studenten van 21 jaar en ouder (12.8%).
- Van de mbo-studenten die in de laatste 12 maanden op een kwetsende manier zijn aangeraakt of vastgepakt met seksuele bijbedoelingen geeft 81.8% aan dat dit ergens anders dan op school of thuis gebeurde.

**13%** van de mbo-studenten geeft aan in de afgelopen 12 maanden minstens één keer te zijn aangevallen of mishandeld.

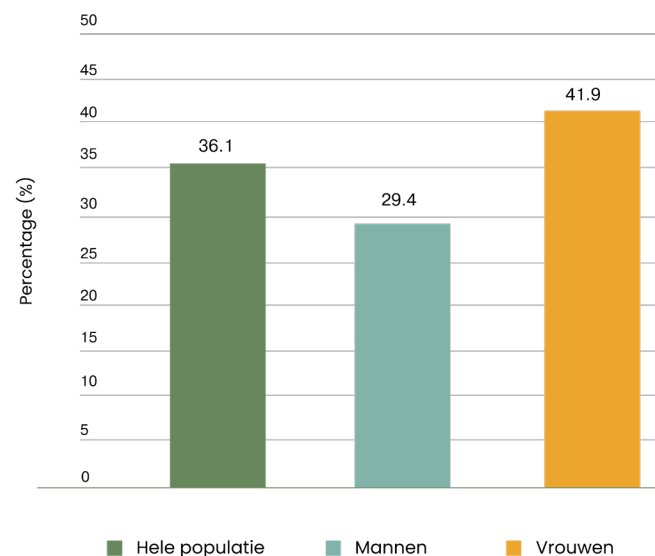
### Mbo-studenten die aangeven in de laatste 12 maanden te zijn aangevallen of mishandeld



- Mannelijke mbo-studenten (15.3%) geven vaker aan in de afgelopen 12 maanden minstens één keer te zijn aangevallen of mishandeld in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (10.9%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 23% aan in de afgelopen 12 maanden een keer te zijn aangevallen of te zijn mishandeld.
- Van de mbo-studenten die aangeven in de afgelopen 12 maanden minstens één keer aangevallen of mishandeld te zijn, geeft 79.9% aan dat dit ergens anders dan op school of thuis gebeurde.

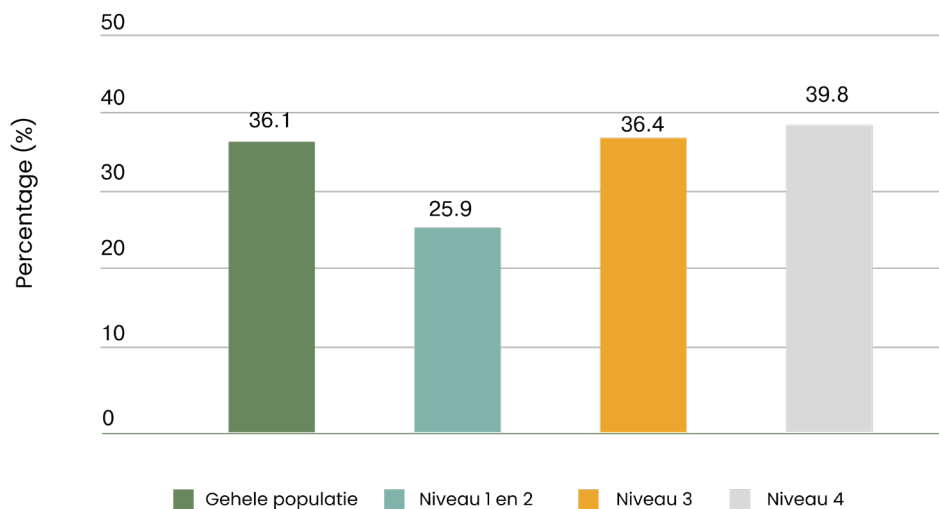
**36.1%** van de mbo-studenten geeft aan in de afgelopen 12 maanden minstens één keer te zijn aangevallen of mishandeld.

### Mbo-studenten die aangeven dat je aan iedereen op school kunt vertellen dat je homoseksueel, biseksueel of transgender bent (per geslacht)



- Vrouwelijke mbo-studenten (41.9%) geven vaker aan dat je aan iedereen op school kunt vertellen dat je homoseksueel, biseksueel of transgender bent in vergelijking tot mannelijke mbo-studenten (29.4%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 37.4% aan dat je aan iedereen op school kunt vertellen dat je homoseksueel, biseksueel of transgender bent.

### Mbo-studenten die aangeven dat je aan iedereen op school kunt vertellen dat je homoseksueel, biseksueel of transgender bent (per opleidingsniveau)



- Studenten van niveau 4 (39.8%) en 3 (36.4%) geven vaker aan dat iemand op school kan vertellen dat hij of zij homoseksueel, biseksueel of transgender is in vergelijking tot mbo-studenten van niveau 1 en 2 (25.9%).

## Vergelijking en verwijzing

- Bijna een vijfde van de mbo-studenten geeft aan in de laatste 12 maanden op een kwetsende manier te zijn aangeraakt of vastgepakt met seksuele bijbedoelingen. Voor vrouwelijke mbo-studenten is dit een kwart en genderdiverse mbo-studenten bijna een derde.
- Jongere mbo-studenten geven vaker aan dat zij dit hebben ervaren dan oudere mbo-studenten. Er zijn geen vergelijkbare nationale populaties gevonden waar iets vergelijkbaars is gevraagd. Uit het onderzoek van Rutgers en Soa Aids Nederland in samenwerking met GGD'en (2023)<sup>1</sup> is wel bekend dat 66% van de meisjes/vrouwen en 29% van de jongens/mannen seksueel 'victimisatie' hebben ervaren, variërend van ongewenste seksuele opmerkingen en aanrakingen tot ongewenste seks.
- Bijna een kwart van de genderdiverse mbo-studenten geeft aan de afgelopen 12 maanden minstens één keer te zijn aangevallen of mishandeld. Bij mannelijke mbo-studenten is dit 15.3% en vrouwelijke mbo-studenten 10.9%. Veel onderzoeken richten zich op huiselijk geweld bij kinderen/jongeren terwijl deze monitor laat zien dat geweld in 4 op de 5 situaties buiten huis en/of school plaatsvindt. Er zijn geen betrouwbare cijfers gevonden over mishandeling of geweldpleging bij jongeren of volwassenen anders dan huiselijk geweld.

**Weten waar je als mbo-instelling meer achtergrondinformatie over sociale veiligheid en grensoverschrijdend gedrag kunt vinden?**

Kijk op: [www.schoolenveiligheid.nl](http://www.schoolenveiligheid.nl)

## Bronnen

1. Graaf, H. de, Oldenhof, A., Kraan, Y., Beek, T., Kuipers, L., Vermey, K. (2024). *Seks onder je 25e. Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2023*. Utrecht: Rutgers / Soa Aids Nederland.



# Gehoor en muziek

*Silvia Brouwer, Marieke Fix, Maud van der Wal en Hidde Pielage.*

Gehoorschade bij jongeren is een belangrijk gezondheidsprobleem dat gelukkig steeds meer aandacht krijgt. Gehoorschade kan worden opgelopen wanneer iemand veel en/of langdurig blootgesteld wordt aan hard geluid zoals muziek.

*In TestJeLeefstijl doen mbo-studenten een gehoortest en wordt er gevraagd in welke mate zij worden blootgesteld aan harde geluiden zoals muziek.*

**83.9%**

van de mbo-studenten heeft een goed gehoor (op basis van de online spraak-in-ruis test op oorcheck.nl).

**80.7%**

van de mbo-studenten geeft aan geen oordoppen te dragen tijdens het uitgaan.

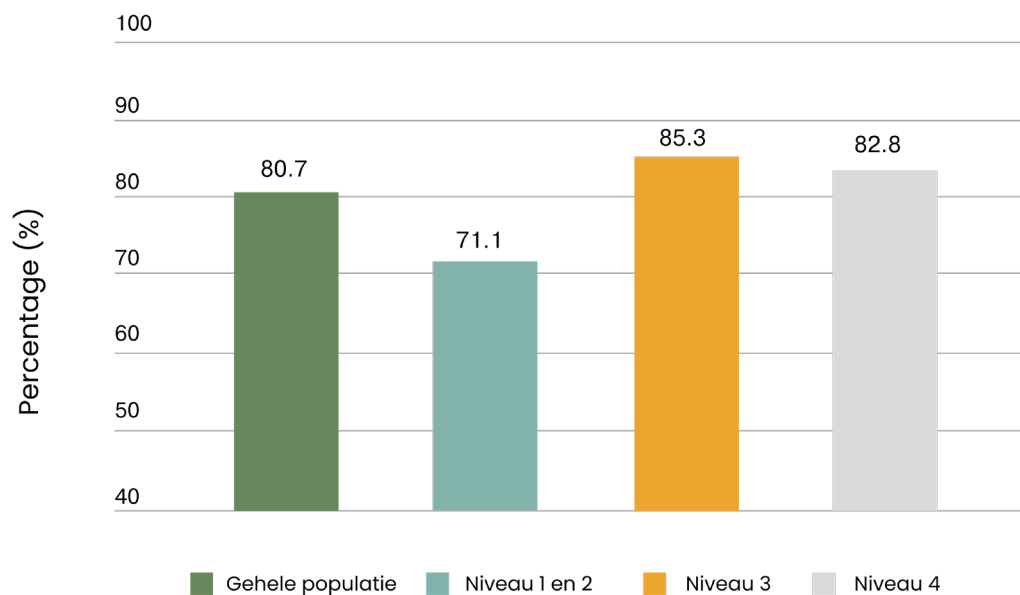
**54.6%**

van de mbo-studenten gaat minstens 1 keer per maand uit op een plek waar muziek wordt gedraaid.

**41.1%**

van de mbo-studenten die aangeven oordoppen te dragen tijdens het uitgaan, draagt ze de hele tijd.

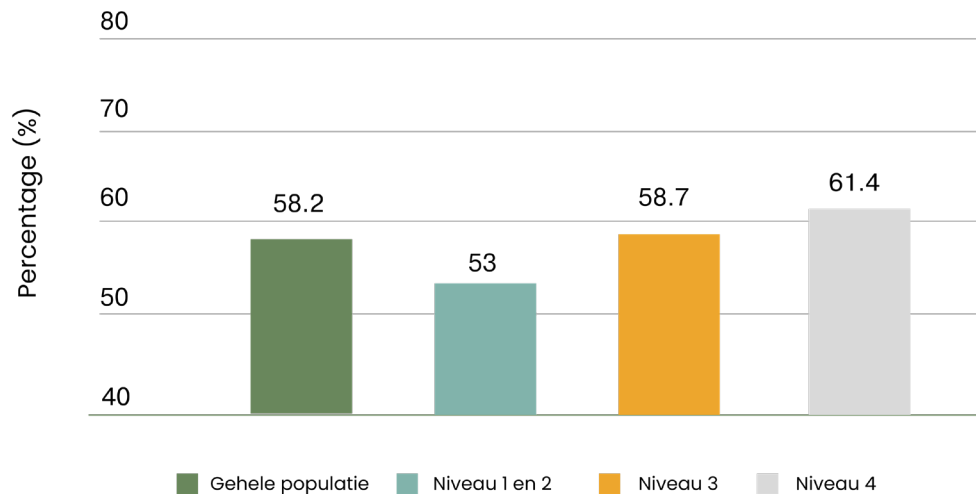
### Mbo-studenten die geen oordoppen dragen als ze uitgaan (per opleidingsniveau)



Mbo-studenten van niveau 4 (82.8%) en niveau 3 (85.3%) geven vaker aan dat ze geen oordoppen dragen als ze uitgaan in vergelijking tot mbo-studenten niveau 1 en 2 (71.1%).

**58.2%** van de mbo-studenten luistert iedere dag naar muziek via oortjes of koptelefoon.

### Mbo-studenten die iedere dag muziek luisteren via oortjes of koptelefoon (per opleidingsniveau)



- Mbo-studenten van niveau 4 (61.4%) en 3 (57.8%) geven vaker aan iedere dag muziek te luisteren via oortjes of koptelefoon dan mbo-studenten niveau 1 en 2 (53%).
- 18,6% van de mbo-studenten luistert meer dan 4 uur per dag naar muziek via oortjes of een koptelefoon.
- 37% van de mbo-studenten geeft aan dat zij hun volumebegrenzer wel aan hebben. 35.1% geeft aan deze niet aan te hebben. De overige mbo-studenten geven aan dit niet te weten.

## Vergelijking en verwijzing

- 83.9% van de mbo-studenten heeft een goed gehoor (op basis van de online spraak-in-ruis test op oorcheck.nl). Dit percentage ligt lager dan de 91.6% uit dezelfde mbo-leefstijltest in 2021-2022<sup>1</sup>. Uit een ander onderzoek van VeiligheidNL in een iets jongere populatie bleek 87% een goed gehoor te hebben<sup>2</sup>.
- 80.7% van de mbo-studenten geeft aan geen oordoppen te dragen tijdens het uitgaan. Mbo-studenten niveau 3 en 4 geven vaker aan geen oordoppen te dragen dan mbo-studenten niveau 1 en 2.
- Ruim de helft (58.2%) van de mbo-studenten luistert iedere dag naar muziek via oortjes of koptelefoon. In 2021-2022 was dit met 58.1% nagenoeg gelijk. Bijna een vijfde van de mbo-studenten luistert meer dan 4 uur per dag naar muziek via oortjes of een koptelefoon. Dit was in 2021-2022 gelijk. In een iets jongere populatie (10-15 jaar) bleek dat een kwart minimaal 3 uur per dag de koptelefoon of oortjes gebruikte<sup>3</sup>.

**Weten waar je als mbo-instelling meer achtergrondinformatie over gehoor en muziek kunt vinden?** Kijk op: <https://www.veiligheid.nl/>

## Bronnen

1. Versteeg M. Tabellenrapport Bij Analyses Muziek Luisteren Mbo-studenten. VeiligheidNL; 2022. <https://www.veiligheid.nl>
2. Zweet D, De Regt L. Gehoorschade in de Jeugdgezondheidszorg; 2019. <https://www.veiligheid.nl/>
3. Cotterink M, VeiligheidNL. Onderzoek Naar Luistergedrag met Koptelefoon/Oortjes Onder Jongeren. VeiligheidNL; 2021. <https://www.veiligheid.nl/>

# Geld

*Silvia Brouwer, Marieke Fix, Maud van der Wal en Annette Groen.*

Jongeren leren niet vanzelfsprekend met geld om te gaan. Verleidingen van aankopen die meer of minder belangrijk zijn liggen altijd op de loer.

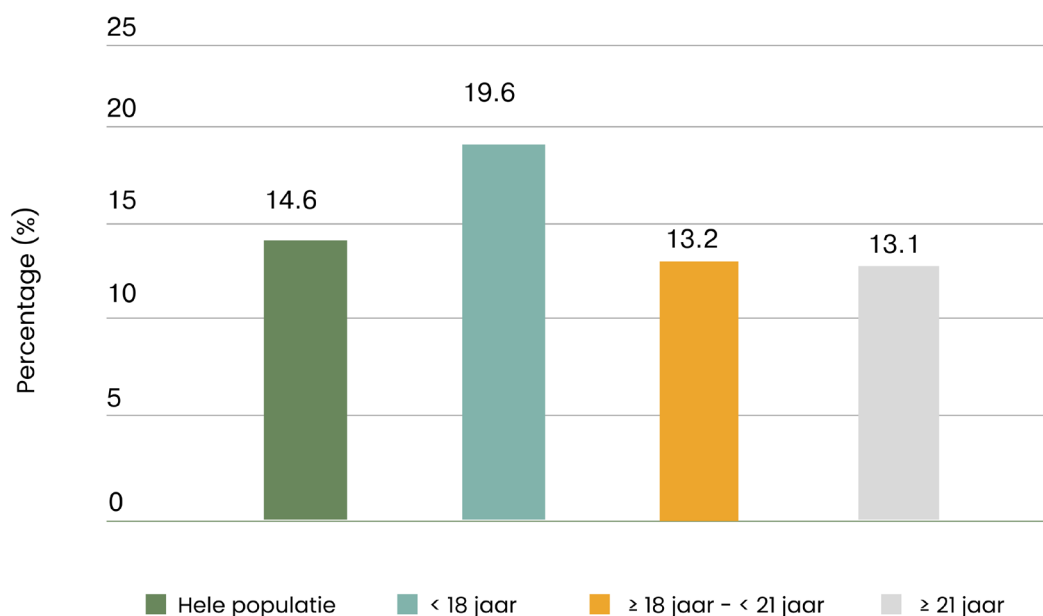
- 44.8% van de mbo-studenten checkt dagelijks zijn/haar banksaldo
- 84.8% van de mbo-studenten spaart geld
- 20.1% van de mbo-studenten koopt vaak spullen die ze eigenlijk niet nodig hebben
- 49% van de mbo-studenten vindt het niet moeilijk om te sparen.

*TestJeLeefstijl.nl vraagt mbo-studenten naar sparen, betalingsachterstanden, lenen, aankopen en legt een aantal stellingen voor gericht op geld.*

## 9.1 Betalingsachterstand

**14.6%** van de mbo-studenten had in het afgelopen jaar meer dan één keer een betalingsachterstand.

**Mbo-studenten die het afgelopen jaar meer dan één keer een betalingsachterstand hadden (per leeftijdscategorie)**

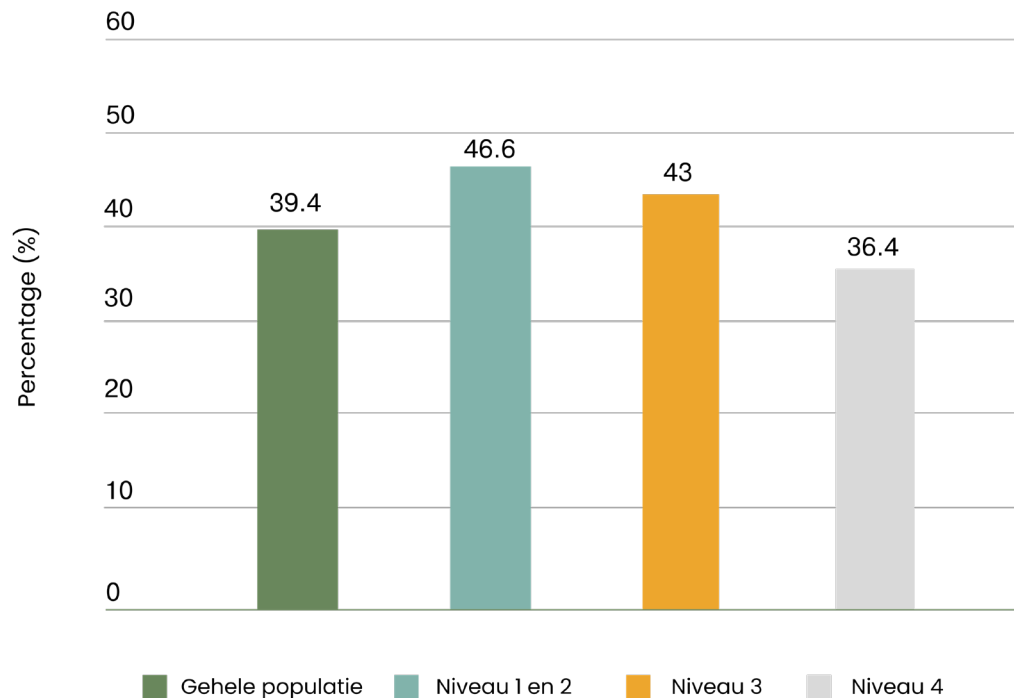


- Mbo-studenten niveau 1 en 2 (19.6%) geven aan vaker betalingsachterstanden te hebben in vergelijking tot mbo-studenten van niveau 3 (13.2%) of 4 (13.1%).
- Mbo-studenten van 21 jaar en ouder (29.1%) geven aan vaker betalingsachterstanden te hebben in vergelijking tot mbo-studenten tussen de 18 en 21 jaar (19.1%) of jonger dan 18 jaar (10.4%).

## 9.2 Geld lenen bij DUO

**39.4%** van de mbo-studenten leent geld bij DUO

**Mbo-studenten die lenen bij DUO  
(per leeftijdscategorie)**

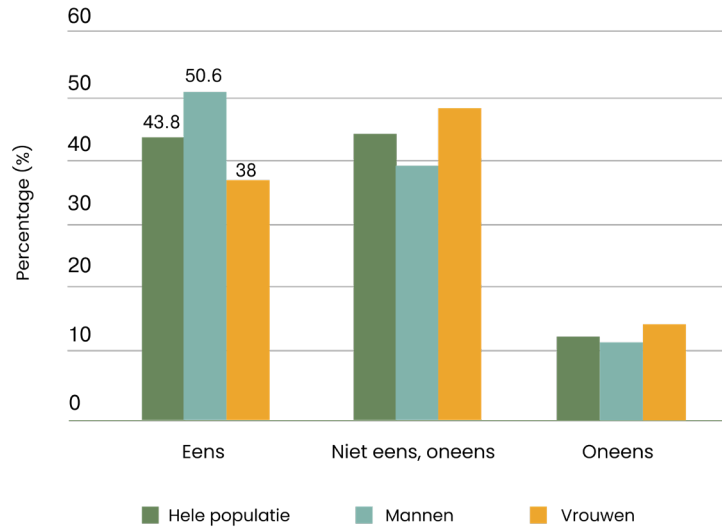


- Mbo-studenten van niveau 1 en 2 (46.6%) en niveau 3 (43%) lenen vaker bij DUO in vergelijking tot mbo-studenten niveau 4 (36.4%).
- Van de studenten die wel bij DUO lenen heeft 27.4% geen idee hoe ze bepaald hebben hoeveel ze per maand willen lenen.

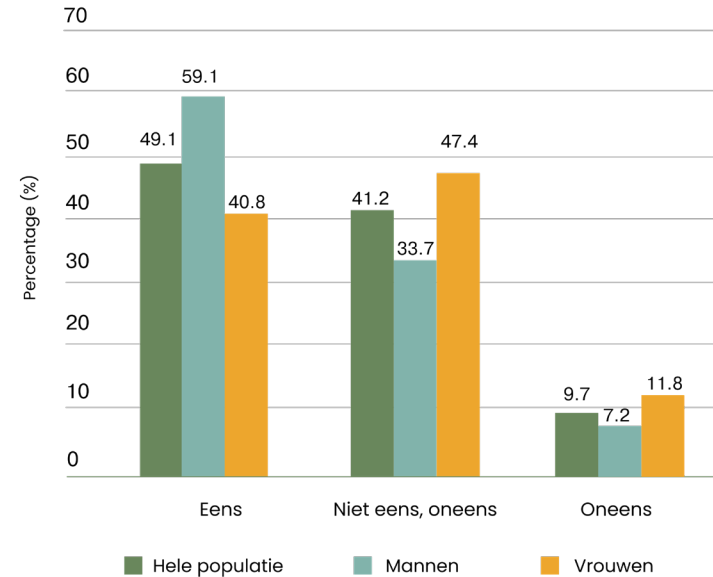


## 9.3 Stellingen

### Geld maakt gelukkig (per geslacht)



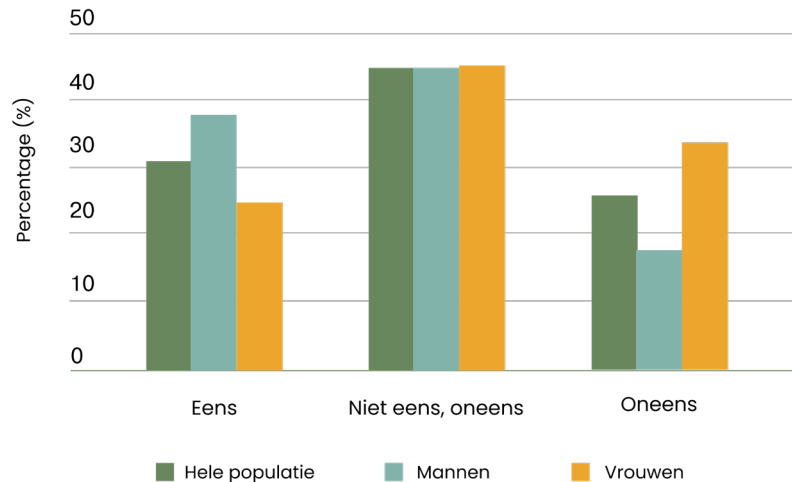
### Ik wil later vooral rijk worden (per geslacht)



- Mannelijke mbo-studenten (50.6%) geven vaker aan het eens te zijn met de stelling dat geld gelukkig maakt in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (38%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 37.7% aan het eens te zijn met de stelling dat geld gelukkig maakt.
- Mbo-studenten jonger dan 18 jaar (45.5%) en tussen de 18 en 21 jaar (44.3%) geven vaker aan het eens te zijn met de stelling dat ze later vooral rijk willen worden in vergelijking tot jongeren van 21 jaar en ouder (31.5%).

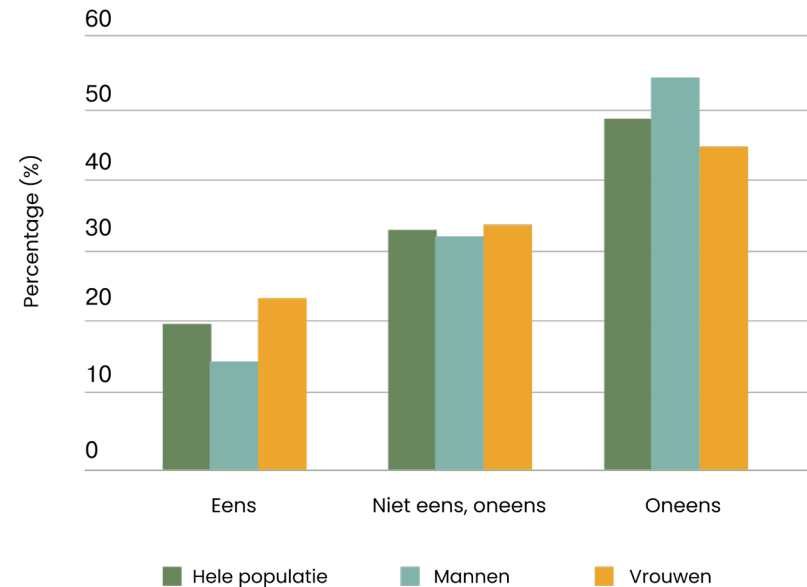
- Mannelijke mbo-studenten (59.1%) geven vaker aan het eens te zijn met de stelling dat ze later vooral rijk willen worden in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (40.8%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 49.1% aan het eens te zijn met de stelling dat ze later vooral rijk willen worden.
- Mbo-studenten jonger dan 18 jaar (51,6%) en tussen de 18 en 21 jaar (49%) geven vaker aan het eens te zijn met de stelling dat ze later vooral rijk willen worden in vergelijking tot jongeren van 21 jaar en ouder (33.9%).

## Ik verwacht later rijk te worden (per geslacht)



- Mannelijke mbo-studenten (38.1%) geven vaker aan het eens te zijn met de stelling dat ze verwachten later rijk te worden in vergelijking tot vrouwelijke mbo-studenten (23.2%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 18,8% aan het eens te zijn met de stelling dat ze later verwachten rijk te worden.

## Ik vind het moeilijk om te sparen (per geslacht)



- Vrouwelijke mbo-studenten (23.7%) geven vaker aan het eens te zijn met de stelling dat ze het moeilijk vinden om te sparen in vergelijking tot mannelijke mbo-studenten (15%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 26,6% aan het eens te zijn met de stelling dat ze het moeilijk vinden om te sparen.
- Vrouwelijke mbo-studenten (25.5%) geven vaker aan het eens te zijn met de stelling dat ze vaak spullen kopen die ze eigenlijk niet nodig hebben in vergelijking tot mannelijke mbo-studenten (13.9%).
- Van de genderdiverse mbo-studenten geeft 23.4% aan het eens te zijn met de stelling dat ze het moeilijk vinden om te sparen.

## Vergelijking en achtergrondinformatie

- Bijna 15% van de mbo-studenten had in het afgelopen jaar meer dan één keer een betalingsachterstand. Mbo-studenten van niveau 1 en 2 geven aan vaker betalingsachterstanden te hebben dan mbo-studenten niveau 3 en 4.
- Mbo-studenten van 21 jaar en ouder geven vaker aan betalingsachterstanden te hebben dan jongere mbo-studenten. De BKR, die alle leningen in Nederland bijhoudt, geeft aan dat 12.2 procent van de 18- tot 25-jarigen een consumptief krediet heeft<sup>1</sup>. Dit consumptieve krediet kan indicatief zijn voor betalingsachterstanden en geeft aan dat jongeren niet rondkomen met de middelen die ze tot hun beschikking hebben.
- Bijna 40% van de mbo-studenten leent geld bij DUO. Mbo-studenten niveau 1, 2 en 3 lenen vaker bij DUO dan mbo-studenten niveau 4. Uit het onderzoek van het Nibud blijkt dat het besteedbaar inkomen van mbo-studenten niveau 1 en 2 lager is<sup>2</sup>. Zij krijgen o.a. minder geld van hun ouders, ontvangen minder vaak zorgtoeslag en doen minder vaak belastingaangifte.

**Weten waar je als mbo-instelling meer achtergrondinformatie over geld kunt vinden?**

Kijk op: <https://www.nibud.nl/>.

## Bronnen

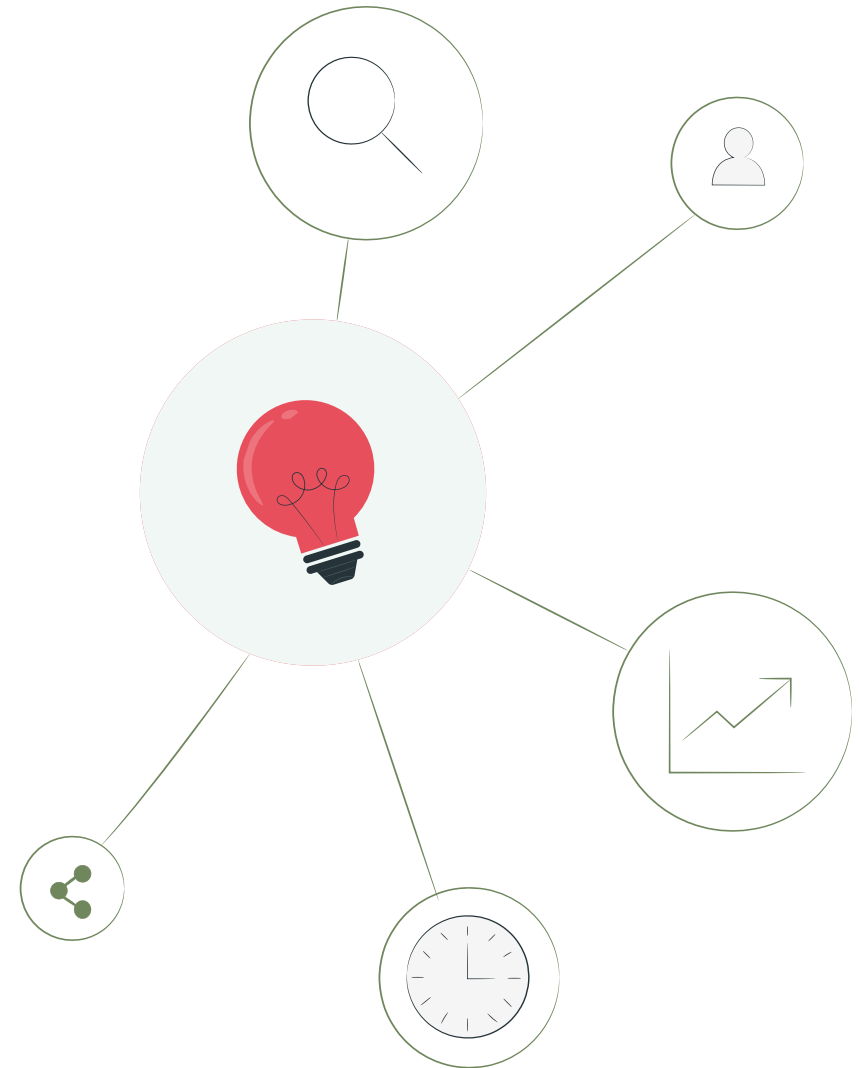
1. Stichting BKR, Bosch P. Jaarrapport. Stichting BKR; 2024. <https://www.bkr.nl/media/ysyfoanv/bkr-monitor-2023.pdf>
2. Groen A, Houtsma N, Nibud. Nibud Mbo-onderzoek 2021; 2021:2-4. <https://www.wijzingeldzaken.nl/platform-wijzingeldzaken/publicaties/nibud-rapport-mbo-onderzoek-2021.pdf>

## Conclusie

De landelijke mbo-leefstijlmonitor vertoont vergelijkbare uitkomsten met andere leefstijlonderzoeken onder jongvolwassenen en volwassenen.

Een groot deel van de mbo-studenten voldoet niet aan de beweegrichtlijnen. Het betrekken van de mbo-studenten biedt kansen om verbondenheid met sport en beweging te vergroten. Dagelijks roken en binge drinken komen relatief vaak voor bij mbo-studenten. Dit weerspiegelt bredere maatschappelijke uitdagingen en benadrukt de noodzaak voor preventieve gezondheidsprogramma's. Op het gebied van mentale gezondheid voelen sommige studenten zich minderwaardig en/of somber. Dit wordt vooral door genderdiverse en vrouwelijke mbo-studenten aangegeven. Dit biedt een opening om bestaande initiatieven voor studentenwelzijn verder uit te breiden. Positief hierin is dat een groot aantal mbo-studenten aangeeft een goed netwerk te hebben waar zij terecht kunnen wanneer zij problemen ervaren. Veiligheid en seksuele gezondheid blijven aandachtspunten, wat de kans geeft om bewustwording en educatie te versterken. Er zijn relatief veel mbo-studenten die aangeven geen betalingsachterstand te hebben. Voor de studenten die wel financiële uitdagingen ondervinden, is het van belang hen te ondersteunen met financiële educatie.

Samen vormen deze inzichten een waardevolle basis om gerichte interventies (door) te ontwikkelen die de leefstijl en het welzijn van mbo-studenten verder kunnen bevorderen.



# Bijlage 1: populatiebeschrijving

Thema	Totale populatie (N)	Geslacht	Leeftijd	Opleidings niveau
<b>Bewegen</b>	18.995	Man: 46%, Vrouw: 53.2% Anders: 0.8%	17.7 ± 2.0 <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;18 jaar: 61%</li> <li>• ≥18 &amp; &lt;21 jaar: 28.4%</li> <li>• ≥21 jaar: 10.3%</li> </ul>	Niveau 1 (entree): 2.1% Niveau 2: 13.3% Niveau 3: 14.4% Niveau 4: 57.1% Onbekend: 13.1%
<b>Roken</b>	20.870	Man: 46.2% Vrouw: 52.9% Anders: 0.9%	17.7 ± 2.0 <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;18 jaar: 59.9%</li> <li>• ≥18 &amp; &lt;21 jaar: 29.8%</li> <li>• ≥21 jaar: 10.3%</li> </ul>	Niveau 1 (entree): 2.0% Niveau 2: 13.2% Niveau 3: 14.4% Niveau 4: 57.1% Onbekend: 13.3%
<b>Alcohol</b>	20.624	Man: 46.2% Vrouw: 53% Anders: 0,9%	17.7 ± 2.0 <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;18 jaar: 60.9%,</li> <li>• ≥18 &amp; &lt;21 jaar: 28.8%</li> <li>• ≥21 jaar: 10.3%</li> </ul>	Niveau 1 (entree): 2.1% Niveau 2: 13.5% Niveau 3: 14.6% Niveau 4: 56.6% Onbekend: 13.2%
<b>Drugs</b>	18.329	Man: 46.3% Vrouw: 52.7% Anders: 1%	17.7 ± 1.9 <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;18 jaar: 61.5%</li> <li>• ≥18 &amp; &lt;21 jaar: 28,6%</li> <li>• ≥21 jaar: 9.9%</li> </ul>	Niveau 1 (entree): 1.9% Niveau 2: 13.4% Niveau 3: 14.6% Niveau 4: 56.9%, Onbekend: 13.3%
<b>Voeding</b>	19.899	Man: 46% Vrouw: 53% Anders: 1%	17.7 ± 2.0 <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;18 jaar: 61.3%,</li> <li>• ≥18 &amp; &lt;21 jaar: 28.5%</li> <li>• ≥21 jaar: 10.3%</li> </ul>	Niveau 1 (entree): 2.1% Niveau 2: 13.5% Niveau 3: 14.6% Niveau 4: 56.8% Onbekend: 13%

Thema	Totale populatie (N)	Geslacht	Leeftijd	Opleidings niveau
<b>Angst &amp; somberheid</b>	14.319	Man: 44.3% Vrouw: 54.7% Anders: 1%	117.7 ± 2.0 <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;18 jaar: 59.4%</li> <li>• ≥18 &amp; &lt;21 jaar: 29.8%</li> <li>• ≥21 jaar: 10.8%</li> </ul>	Niveau 1 (entree): 1.3% Niveau 2: 13% Niveau 3: 13.9% Niveau 4: 56.1% Onbekend: 15.7%
<b>Contact &amp; vriendschap</b>	16.934	Man: 45.3% Vrouw: 53.8% Anders: 0.9%	17.7 ± 1.9 <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;18 jaar: 61.5%</li> <li>• ≥18 &amp; &lt;21 jaar: 28.4%</li> <li>• ≥21 jaar: 10.1%</li> </ul>	Niveau 1 (entree): 1.9 % Niveau 2: 13.3% Niveau 3: 14.1% Niveau 4: 57.1% Onbekend: 13.7%
<b>Seksualiteit</b>	15.893	Man: 47.1% Vrouw: 52.9% Anders: nv.t.	17.7 ± 1.9 <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;18 jaar: 59.8%</li> <li>• ≥18 &amp; &lt;21 jaar: 30.1%</li> <li>• ≥21 jaar: 10.2%</li> </ul>	Niveau 1 (entree): 1.8% Niveau 2: 12.3% Niveau 3: 13.6% Niveau 4: 58.4% Onbekend: 13.8%
<b>Agressie &amp; veiligheid</b>	17.143	Man: 46.4% Vrouw: 52.6% Anders: 0.9%	17.7 ± 1.9 <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;18 jaar: 60.6%</li> <li>• ≥18 &amp; &lt;21 jaar: 29.3%</li> <li>• ≥21 jaar: 10%</li> </ul>	Niveau 1 (entree): 1.7% Niveau 2: 13.2% Niveau 3: 14% Niveau 4: 57.6% Onbekend: 13.5%
<b>Gehoor &amp; muziek</b>	12.415	Man: 47.8% Vrouw: 51.2% Anders: 1%	17.6 ± 2.0 <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;18 jaar: 64%</li> <li>• ≥18 &amp; &lt;21 jaar: 26.2%</li> <li>• ≥21 jaar: 9.9%</li> </ul>	Niveau 1 (entree): 2.0% Niveau 2: 13% Niveau 3: 14.5% Niveau 4: 55.4% Onbekend: 15.2%

Thema	Totale populatie (N)	Geslacht	Leeftijd	Opleidings niveau
Geld	16.992	Man: 45.9% Vrouw: 53.2% Anders: 0.9%	17.6 ± 1.9, <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 18 jaar: 61.7%</li> <li>• ≥18 &amp; &lt; 21 jaar: 28.6%</li> <li>• ≥ 21 jaar: 9.7%</li> </ul>	Niveau 1 (entree): 1.8% Niveau 2: 13.6% Niveau 3: 14.1% Niveau 4: 57.1% Onbekend: 13.4%





**Test Je  
Leef  
stijl.<sup>NL</sup>**