



Symposium
In beweging!
Voor brein en balans op het mbo
2 april 2026

VITAAL MBO



Platform
Sport & Gezonde
Leefstijl



Deelsessie

Hoe vitaal is de mbo-student van vandaag?





Programmaoverzicht (40 min)

1

Start — Voorstellen & Doel (5 min)

- › Kennismaken
- › Doel & verwachtingen



2

In beweging — Stelling (5 min)

- › Actieve werkvorm
- › Standpunt kiezen & delen



3

Wat zeggen de cijfers? (5 min)

- › Belangrijkste leefstijl-inzichten
- › Wat valt op?



4

Oerbrein & Prikkel (5 min)

- › Hoe reageert ons brein?
- › Koppeling met leefstijlkeuzes



5

TestJeLeefstijl — Ervaar het zelf (15 min)

- › Uitleg
- › Deelnemers doen de test
- › Korte reflectie



6

Afronding (5 min)

- › Takeaways
- › Vragen





Wie zijn wij?



Esmiralda Schumacher
Landstede Groep MBO
Orthopedagoog, K&J-psycholoog / Schoolpsycholoog
Studentadviseur Student Advies & Begeleiding (SAB)
Projectleider TestJeLeefstijl
Onderzoeker bij het practoraat Gezondheid, Sport & Bewegen.

Landstede Groep



Kathelijn Roetenberg
MBO Raad
Projectadvies Studentenwelzijn
Vitaal MBO en TestJeLeefstijl


MBO Raad



Doel

We hopen dat je na deze deelsessie (nog meer) kennis én ervaring op hebt gedaan met TestJeLeefstijl als signaleringsinstrument.

én

Dat je vanuit jouw rol een actie kunt bedenken om meteen morgen al uit te zetten rondom gezonde(re) leefstijl bij studenten.



Welbevinden Stelling

Gezonde keuzes leren maken in een wereld die uitnodigt tot ongezond gedrag(en)....

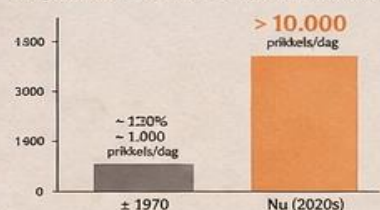
Is dit een taak van het (MBO) onderwijs?

HOEVEEL MEER PRIKKELS DAN VROEGER?

Ontwikkelingen sinds ± 1970

- Constant verbonden**
Geen mobiele telefoons en sociale media; nu altijd online, meldingen en bereikbaarheid.
- Informatie-overload**
New: 5 kranten, 3 tv-zenders. Nu: ontelbare nieuwsbronnen, video's, podcasts en korte contentstreams.
- Sneller en drukker**
24/7 economie, multitasken als norm, hoge prestatiedruk op school en werk.
- Visuele en auditieve prikkels**
Fel licht van schermen, reclame overall, achtergrondgeluid en steeds wisselende omgevingen.
- Sociale vergelijking**
Vroeger: vergelijking met directe omgeving. Nu: constante vergelijking met een ideaalbeeld op Instagram en TikTok.

Dagelijkse informatie-expositie (indicatie)



WAT BETEKENIT DIT VOOR HET BREIN?

- Minder herstelmomenten**
Vroeger meer verveling en 'niks moeten', wat het brein tijd gaf om prikkels te verwerken. Nu is er bijna altijd input.
- Korte aandachtsspanne**
Snelle content en multitasken trainen het brein om snel te schakelen, maar maken langdurige concentratie lastiger.
- Hoger stressniveau**
Constante aansturing door meldingen en een steeds verhoogd stresshormonen (zoals en cortisol).

MEER PRIKKELS DAN OOIIT – EN JONGEREN RAKEN OP

In een halve eeuw is de hoeveelheid prikkels in ons dagelijks leven explosief gestegen. Dat heeft logische gevolgen voor de mentale gezondheid van jongeren en studenten: meer stress, concentratieproblemen en een groeiende kans op burn-out.



JEUGD-BURN-OUT IN CIJFERS

- > 1 op de 7 studenten ervaart burn-outklachten.
- Bij scholieren en studenten is stress de belangrijkste reden om hulp te zoeken bij de GGZ.
- Sinds 2011 is het aantal jongeren met psychische klachten bijna verdubbeld.
- Vaker genoemd als oorzaken: prestatiedruk, sociale media en gebrek aan herstelmomenten.

WAT KUN JE DOEN? PRAKTISCHE TIPS

- ☒ **Meldingen uit, focus aan**
Zet pushberichten uit tijdens studie of huiswerk. Werk in blokken zonder afleiding (bijv. 25-50 min).
- ☒ **Plan prikkelarme momenten**
Zorg voor dagelijks tijd zonder schermen: wandelen, lezen, muziek luisteren of gewoon 'niksen'.
- ☒ **Bescherm je slaap**
Geen schermen 1 uur voor het slapengaan. Houd je slaapkamer donker en koel.
- ☒ **Beperk sociale vergelijking**
Volg accounts die je inspireren, niet alleen die je onzeker maken. Onthoud: wat je ziet is vaak een selectie.
- ☒ **Beweeg elke dag**
Lichaamsbeweging verlaagt stress en helpt je brein prikkels beter te verwerken.
- ☒ **Praat erover en zoek op tijd hulp**
Blijven stress- of burn-outklachten aanhouden? Neem contact op met een ouder, mentor, huisarts of studentepsycholoog.

GEVOLGEN: VAN STRESS NAAR BURN-OUT

Meer stress en angst



Jongeren rapporteren vaker mentale klachten dan 50 jaar geleden.

Concentratieproblemen



Schermegebruik en multitasken gaan samen met moeite om lang gefocust te blijven.

Slaapproblemen



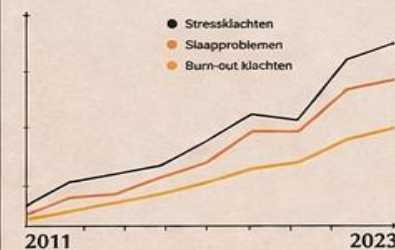
Door late schermtijd en onrust in het hoofd slapen jongeren gemiddeld minder en slechter.

Jeugd-burn-out



Een toestand van extreme uitputting door langdurige overbelasting – school, sociale media, bijbaantjes, prestatiedruk.

Toename mentale klachten onder jongeren (NL, 2011–2023)



DE LOGICA IS DUIDELIJK

We leven in een wereld die veel rijker, sneller en connected is dan 50 jaar geleden – maar ons brein is niet in hetzelfde tempo mee veranderd. Meer prikkels zonder voldoende rust en herstel leiden logisch tot meer overbelasting. Door bewuster om te gaan met prikkels, ontstaat er weer ruimte voor rust, focus en mentale gezondheid.



‘We krijgen in deze tijd meer prikkels op één dag, dan een boer 50 jaar geleden in een heel jaar...’



DE LOGICA IS DUIDELIJK

We leven in een wereld die veel rijker, sneller en connected is dan 50 jaar geleden – maar ons brein is niet in hetzelfde tempo mee veranderd. Meer prikkels zonder voldoende rust en herstel leiden logisch tot meer overbelasting. Door bewuster om te gaan met prikkels, ontstaat er weer ruimte voor rust, focus en mentale gezondheid.

Stress onder studenten neemt toe

Jongeren kampen met burn-out

Mentale
gezondheid
onder druk

Hoe blijf je
mentaal sterk?

Tips voor een gezonde geest

Studielast zorgt voor problemen

Werkdruk en studie stress

Depressie en angst bij studenten



Slaaptekort
bij jongeren

De gevolgen van te weinig slaap

MENTALE PROBLEMEN BIJ JONGEREN!

Meer jongeren
hebben last
van eenzaamheid



Bewegen is gezond!

Omgaan met prestatiedruk

Hoe houd je de balans?

Sociale media
maken jongeren
onzeker

Faalangst onder studenten

De druk om te presteren



Studielast zorgt voor
problemen

Eerste hulp bij stress

Ontspanning en
mindfulness tips

HELP, IK KAN
HET NIET MEER!



De tekst in deze afbeelding is een voorbeeld van een artikel over mentale problemen bij jongeren. Het is niet bedoeld om medische advies te geven, maar om de aandacht te vestigen op het probleem.

Stress onder studenten neemt toe. Dit kan leiden tot problemen met de studie en het dagelijks leven. Het is belangrijk om hulp te zoeken als je merkt dat je niet meer kunt omgaan met de druk.

Meer jongeren hebben last van eenzaamheid. Dit kan leiden tot mentale problemen. Het is belangrijk om contact te maken met anderen en hulp te zoeken.

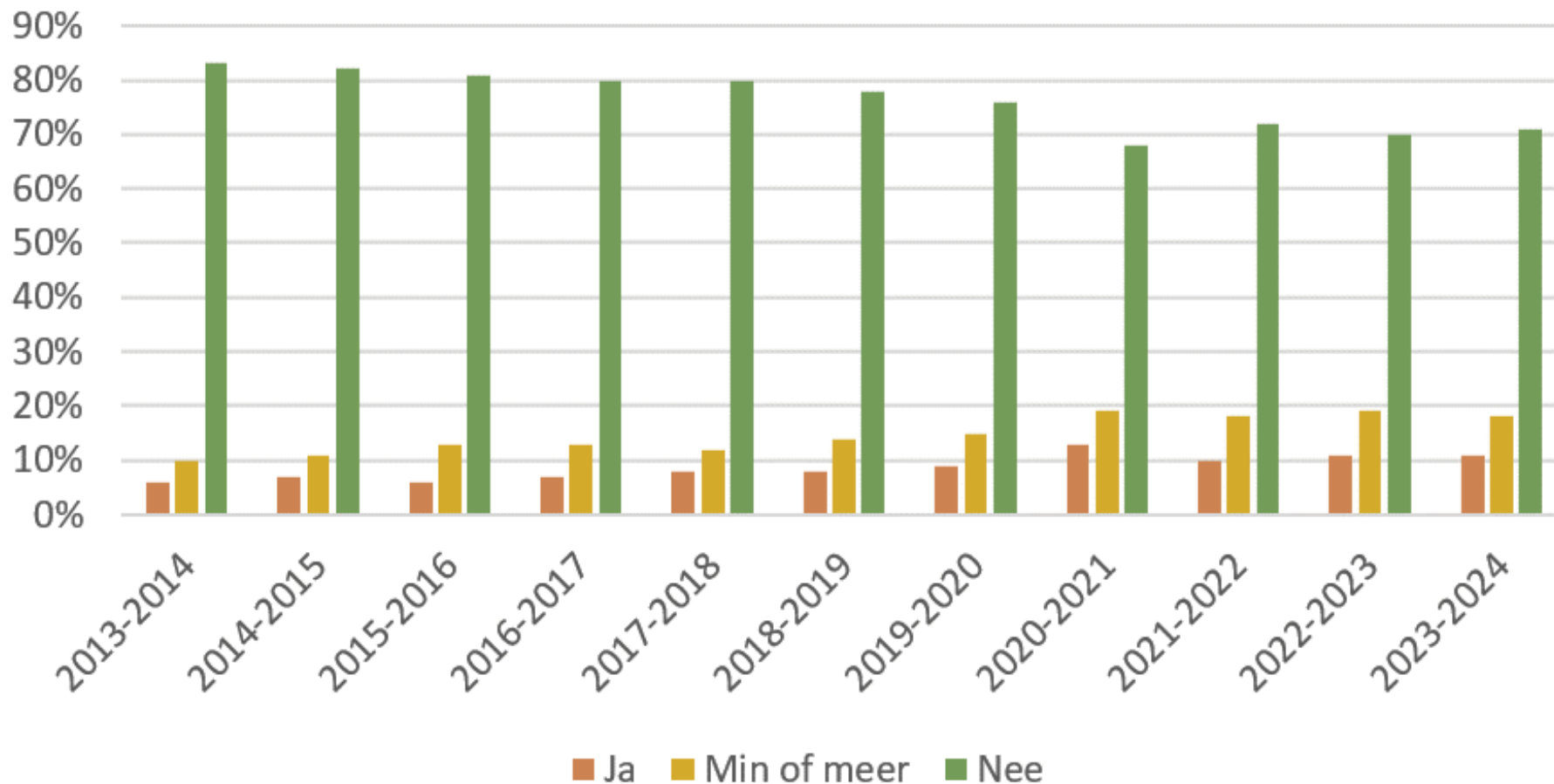
Studielast zorgt voor problemen. Dit kan leiden tot burn-out. Het is belangrijk om een balans te vinden tussen studie en vrije tijd.

Depressie en angst bij studenten. Dit kan leiden tot ernstige problemen. Het is belangrijk om hulp te zoeken van een professional.

Ontspanning en mindfulness tips. Dit kan helpen bij het omgaan met stress. Het is belangrijk om deze technieken regelmatig te oefenen.

Eerste hulp bij stress. Dit kan helpen bij het omgaan met stress. Het is belangrijk om deze tips te volgen.

Topic Contact en Vriendschap Ik mis mensen om mij heen.

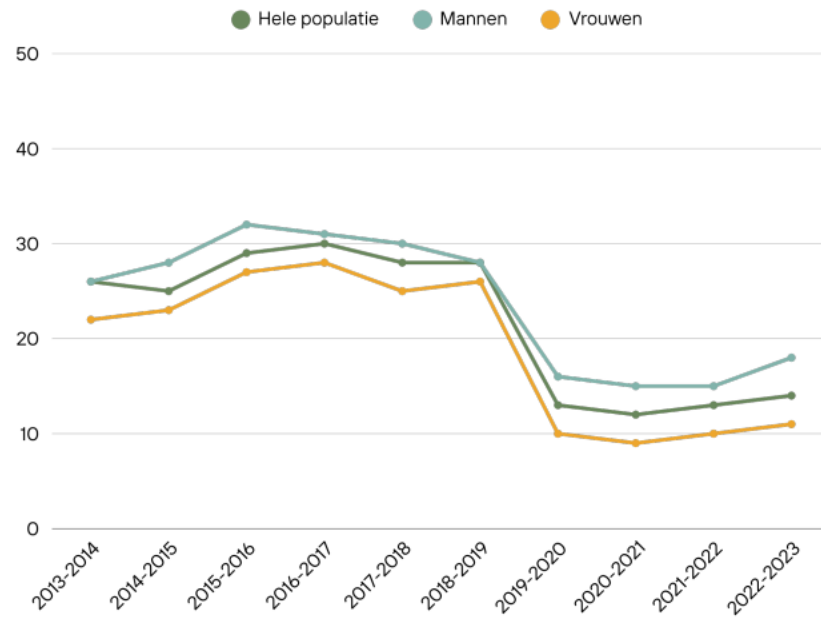


Leefstijltrends bij mbo-studenten

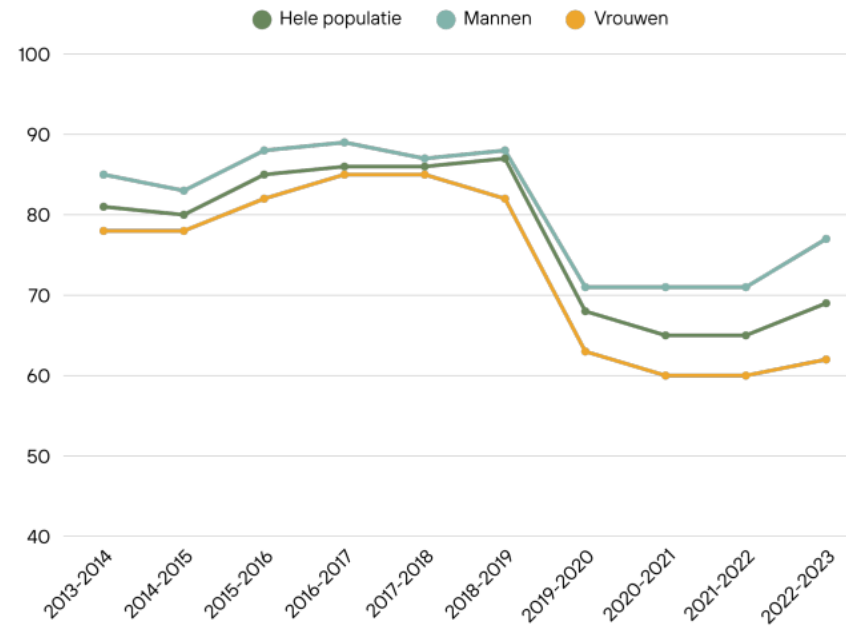
Tien jaar mbo in beeld: schooljaren 2013/2014 - 2023/2024

WAT ZEGGEN DE CIJFERS ONS OVER HET TOPIC BEWEGEN?

Mbo-studenten <18 jaar die dagelijks 60 minuten matig tot intensief bewegen (per geslacht)



Mbo-studenten >18 jaar die wekelijks minimaal 150 minuten matig tot intensief bewegen (per geslacht)



De data is afkomstig uit de trendrapportage van TestJeLeefstijl: <https://www.mboraad.nl/nieuws/trendrapportage-leefstijl-mbo-studenten-fundament-voor-een-vitale-toekomst>

Test Je
Leef
stijl^{NL}



Wat zeggen de cijfers ons over mentaal welbevinden?

VERWEY Instituut
JONKER

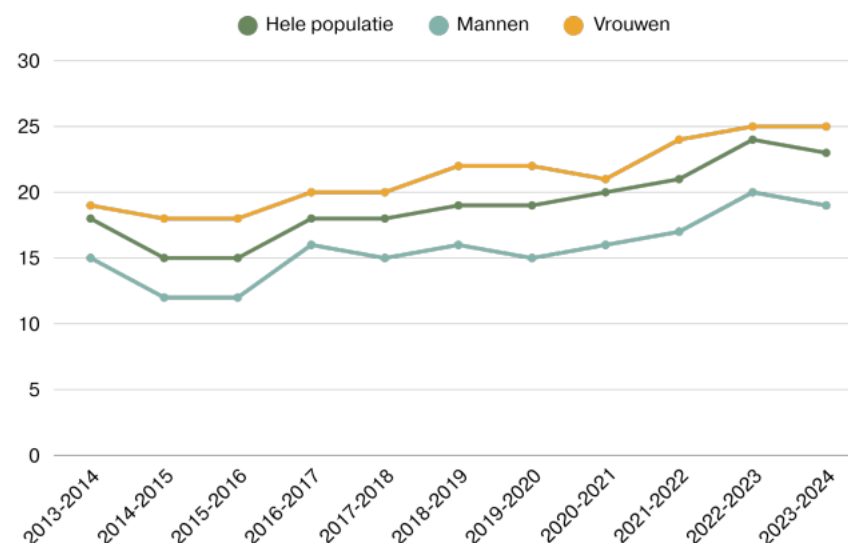
Test Je
Leef
stijl^{NL}

Tabel 4 Ernstige depressieve/angstklachten naar sekse, jongvolwassenen (19 t/m 24 jaar), diverse jaren

Percentage met ernstige depressieve/angstklachten			
2012	Man		4%
2016	Man		7%
2020	Man		7%
2022	Man		13%
2012	Vrouw		8%
2016	Vrouw		9%
2020	Vrouw		13%
2022	Vrouw		22%

Bron: Gezondheidsmonitor CBS e.a.

Mbo-studenten die in de laatste 12 maanden wel eens serieus gedacht hebben om een eind aan het leven te maken (per geslacht)





**Van curatieve aanpak
(vaak te laat en buiten de
klassituatie)**

**Naar preventieve aanpak
(in de klassituatie)**

Signaleren wat er speelt
bij studenten >
normaliseren van eigen
APK

Bewustwording creëren bij
studenten, docenten en
management, welke indicatoren
meespelen bij uitval door
persoonlijke omstandigheden

Inclusie: Nieuwe kennis en
ervaring aanreiken om
gezondere keuzes te kunnen
maken voor nu en hun
toekomst

**Draagt bij
aan VSV-
aanpak!**





TestJeLeefstijl

- Dé leefstijltest voor mbo studenten.
- Uitvraag op 16 topics.
- Studenten krijgen feedback op hun leefstijl.
- Geeft inzage in populatie.

 BMI & Buikomvang* 2 vragen Verplicht	 Voeding* 11 vragen Verplicht	 Alcohol* 6 vragen Verplicht	 Drugs* 21 vragen Verplicht
 Gokken* 8 vragen Verplicht	 Digitale Balans* 38 vragen Verplicht	 Gehoor & Muziek* 11 vragen Verplicht	 Seksualiteit* 30 vragen Verplicht
 Geld* 16 vragen Verplicht	 Slaap* 24 vragen Verplicht	 Bewegen* 13 vragen Verplicht	 Fitheid* 9 vragen Verplicht
 Roken* 3 vragen Verplicht	 Agressie en Veiligheid* 7 vragen Verplicht	 Angst en Somberegheid* 12 vragen Verplicht	 Contact en Vriendschap* 11 vragen Verplicht

Privacy

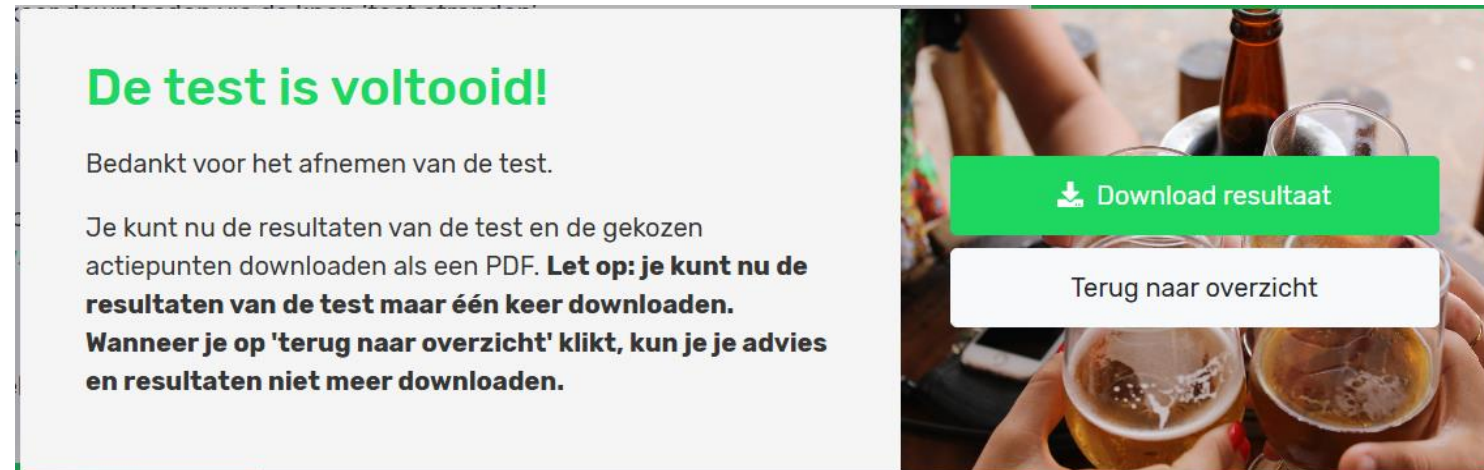
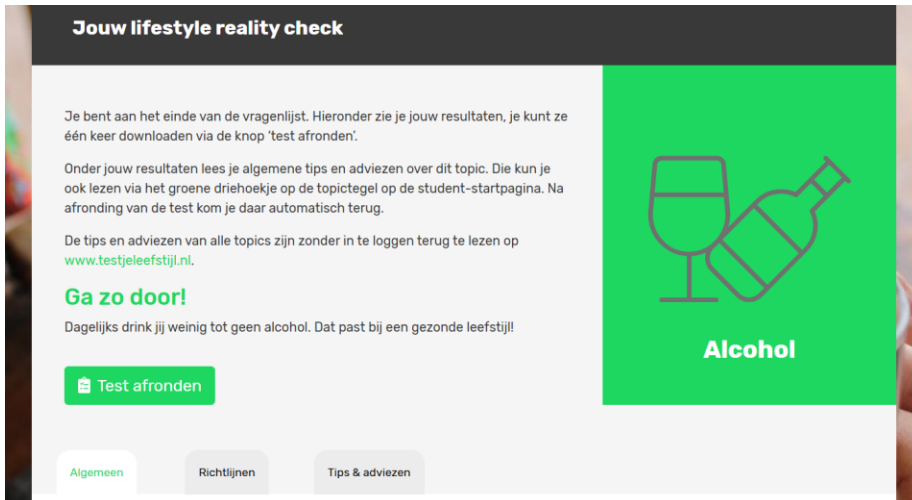
TJL wordt afgenomen in een
afgeschermdde omgeving.
Het advies dat volgt is
alleen zichtbaar en
toegankelijk voor de
student.

De statistieken kunnen alleen
worden weergegeven voor
groepen groter dan 30.

Studentgegevens
en antwoorden worden
op geen enkel moment
samen opgeslagen

Zelf aan de slag!

- Vul het topic Bewegen in door in te loggen op www.testjeleefstijl.nl.
- Het topic Bewegen bedraagt 13 vragen.
- Klik op Test afronden en vink aan dat je actie wilt ondernemen.
- **Let op: Het advies downloaden en opslaan. Klik je het advies weg, dan is dit niet meer terug te halen door de student i.v.m. herleidbaarheid.**



Zelf aan de slag!

- Je ziet je gegeven antwoorden.
- Je krijgt advies.
- Je kunt doorklikken voor meer informatie: algemeen, richtlijnen en tips&adviezen.

Als je het bekijkt vanuit je rol in het mbo.

Waar zie je kansen of mogelijkheden om (nog meer) aandacht te besteden aan de leefstijl van studenten?

Wissel hierover kort uit met diegene naast je en noem een actie die je morgen al uit kunt zetten.



Wat levert het op?

Studenten

Het biedt de student:

- Kennismaking met een brede kijk op eigen leefstijl
- Inzicht in de achtergrond van leefstijl i.r.t. hun eigen (mentaal)welbevinden.
- Kan a.d.h.v. de uitslagen m.b.v. de feedback van de test, gerichte informatie en begeleiding vinden binnen en buiten de onderwijsinstelling
- De kans om eigen regie te pakken op beroepsvitaliteit

Docententeam

Het biedt het een docententeam:

- Te werken aan de beroepsvitaliteit in het curriculum.
- De mogelijkheid om in te spelen op de actuele leefstijltopics die spelen in de klas.
- Te werken aan de groepsdynamiek
- Kansengelijkheid te vergroten middels educatie op topics
- Input voor individuele begeleidingsgesprekken

Management

Het biedt management:

- Draagvlak vergroten voor studentenwelzijn en beroepsvitaliteit in het MBO onderwijs.
- Verbeteren kwaliteit van onderwijsbegeleiding en zorgstructuur
- Bijstellen van onderwijs- en gezondheidsbeleid
- Inzicht en handelingsperspectief in het voorkomen van VSV door persoonlijke omstandigheden.
- Input voor samenwerking met externe partners



En hoe in te zetten in de praktijk?

**Burgerschap
(Vitale Dimensie)**

**Beroepsvitaliteit
(b.v. Fit for the job)**

**Schoolbrede
leefstijlprogramma's
(b.v. Fit for Life/
Fit@school/
vitaliteitsbudget)**

**Gezonde School-
aanpak**

**Studieloopbaan
-begeleiding
(SLB/LOB)**

**Keuzevak
(bv. Persoonlijk
profielen /
Leefstijl)**



En hoe in te zetten in de praktijk?

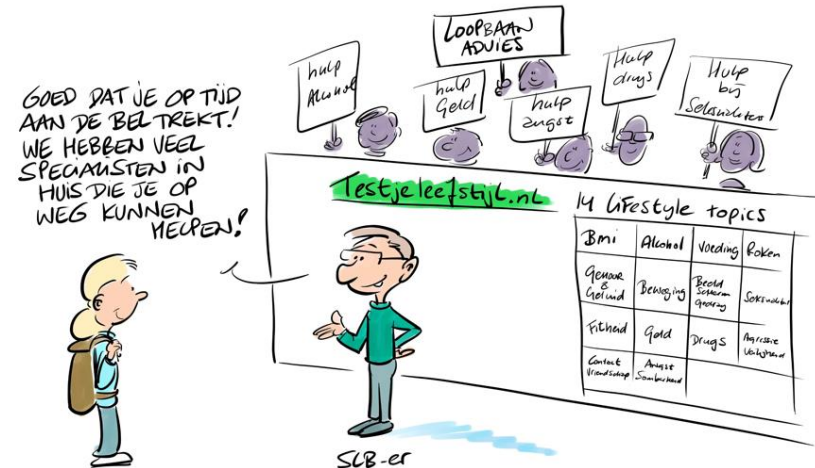
Individueel



Studenten die lekker in hun vel zitten, presteren beter en verzuimen minder.

Docent/ Begeleiding:

“Door de vragen in TestJeLeefstijl kan ik beter verbinding maken met de student en hen op weg helpen in hun privé-school-werkbalans”

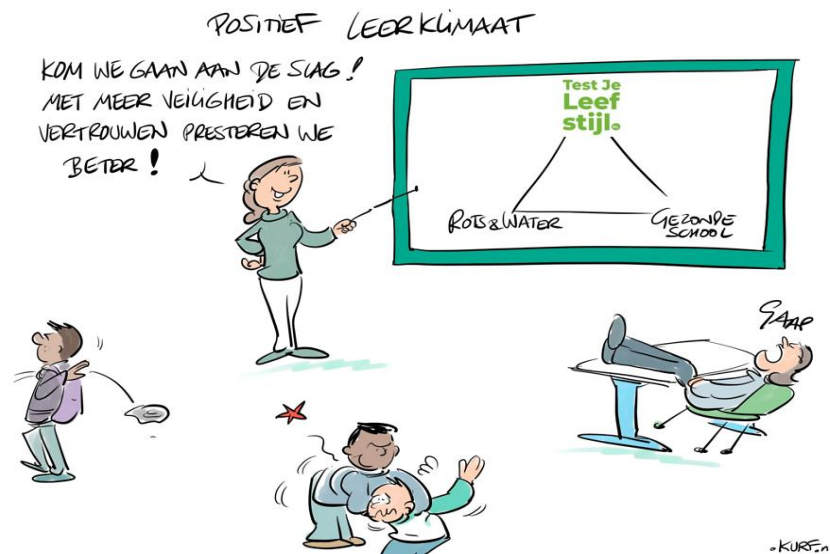




En hoe in te zetten in de praktijk?

Klassikaal

Werken aan veiligheid en vertrouwen in de klas zorgt ervoor dat een student zich gezien en gehoord voelt.



Student:

“Als ik me gezien en gehoord voel door mijn docent, voel ik meer betrokkenheid en verbinding”



Bedankt!

Contactgegevens

Kathelijn Roetenberg

info@testjeleefstijl.nl

06-21230299

Esmiralda Schumacher

eschumacher@landstedegroep.nl

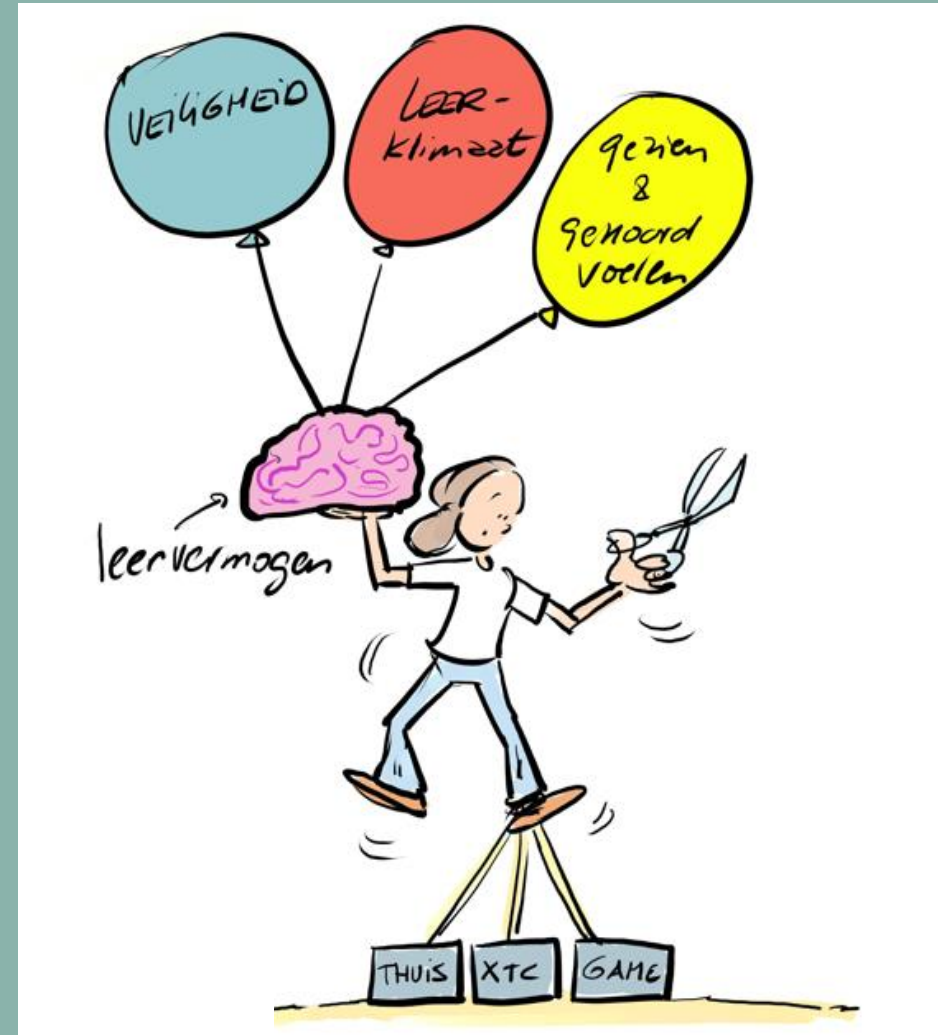


Platform Sport & Gezonde Leefstijl

Aan de slag binnen jouw
school?



Scan dit stappenplan



Alles wat je aandacht geeft groeit!

Vitaal MBO

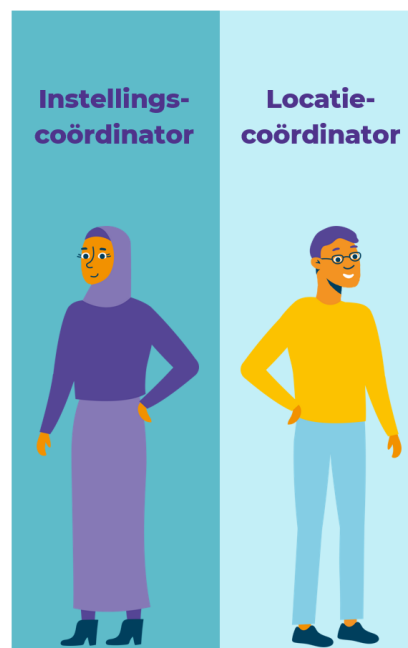
Gezonde School *met een plus voor het mbo!*

Om te werken aan de Gezonde School aanpak binnen mbo-instellingen is het van belang de stakeholders te (her)kennen en te verbinden.

Veelal wordt vanuit instellings-brede (centrale) lijnen gewerkt met een vertaling naar de locaties.

directeur sportbureau	directeur Zorg
directeur HRM	directeur sociale en integrale veiligheid
directeur facilitair	CvB
gemeente	subsidieloket
bedrijfsleven	locatiecoördinator
practoren	jogg-regisseur
Gezonde School adviseur	preventiemedewerker
vervolgonderwijs	PSGL
communicatie	Studentenraad en iemand anders...

Totaaloverzicht



preventiemedewerker	zorgadviesteam
passend onderwijs	burgerschap/life skills
pastorale ondersteuning	Gezonde School-coördinator
LOB	SLB
studiesuccescentrum	instellingscoördinator
sociale en integrale veiligheid	positieve gezondheid
BPV/Stagebegeleider	facilitair
communicatie	sportbureau/NK-schoolsport
SDG/duurzaam MBO	iemand anders...

Werkagenda MBO

De strategische haakjes voor Gezonde School

De **Werkagenda MBO 2023-2027**, getiteld "*Samen Werken aan Talent*", is een meerjarenplan om het middelbaar beroepsonderwijs te versterken. In dit plan hebben het ministerie van OCW, de MBO Raad, vakbonden, studentenorganisaties (JOB) en gemeenten gezamenlijke afspraken vastgelegd.

De prioriteit **KANSENGELIJKHEID** geeft aanknopingspunten voor **GEZONDHEIDSBEVORDERING** via het onderwijs.

- **Studentenwelzijn** ‘verbeteren het studenten-welzijn en versterken de (integrale) veiligheid op scholen en leerbedrijven.’
- **Terugdringen voortijdig schoolverlaten (VSV)** “*Door te investeren in het welzijn van onze studenten, is het aannemelijk dat het VSV afneemt.*”

De werkagenda stelt ook:

We sluiten aan bij de bestaande integrale aanpak Gezonde School en op de programma’s **Welbevinden op school** en **Helder op school**. We richten ons op het (door)ontwikkelen en vertalen van wetenschappelijke inzichten over welzijn naar praktische handvatten voor scholen, GGD’en en gemeenten. Er is specifieke aandacht voor het ontwikkelen van passend materiaal voor het mbo.

Vitaal MBO

De vertaling van de specifieke mbo behoefte tav
gezondheid- en leefstijlvraagstukken

Gezonde School *met een plus voor het mbo!*

Vitaal MBO is **een integrale benadering van leefstijlgerichte vraagstukken** en het **mentaal welzijn** van zowel studenten als medewerkers in het **kader van beroepsvitaliteit**.

Hiervoor worden de 4 pijlers van Gezonde School gebruikt: signaleren, beleid, omgeving en educatie. en is de Vitaal MBO-coördinator het aanspreekpunt.

Leefstijl en preventie als bouwstenen voor vitaliteit

Studentenwelzijn en beroepsvitaliteit hangen nauw samen met leefstijlkeuzes die studenten maken, zoals bewegen, ontspanning, slaap en voeding, maar ook met thema's als vaperen, roken, alcohol- en drugsgebruik. Door deze onderwerpen in samenhang te benaderen, ontstaat meer aandacht voor preventie en bewustwording binnen het mbo. Dat helpt mbo-scholen om te werken aan veerkrachtige studenten en een vitale leeromgeving waarin leren en ontwikkelen centraal staan.

[Link naar de pagina van Vitaal MBO](#) [Link naar de presentatie van Vitaal MBO](#)

De Gezonde School

Educatie – doorlopende leerlijn en erkende lesmethoden

Schoolomgeving – sociaal en fysiek

Signaleren – herkenning

Beleid – borging



*Gezond leven, leren en ontwikkelen van studenten
vanzelfsprekend maken*



Bewegen
en sport



Welbevinden



Voeding



Relaties en
seksualiteit



Roken, alcohol- en
drugspreventie



Hygiëne



Gehoer



Milieu en natuur



Mediawijsheid



Slaap



De Gezonde School Nederland in het MBO

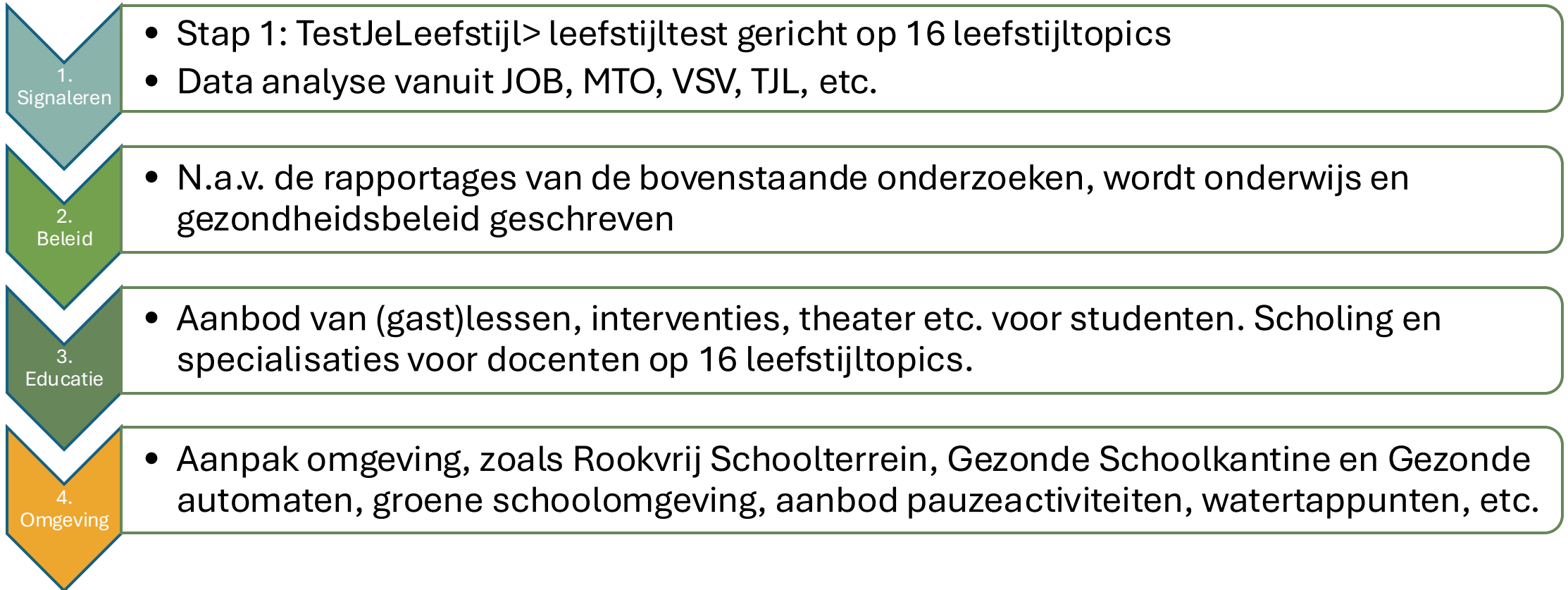
46 van de 53 onderwijsinstellingen werken al met TestJeLeefstijl als stap 1 van de gezonde school aanpak.



Stap 1: Signaleren:

Weten wat er speelt a.d.h.v. de data uit TestJeLeefstijl>
om gerichte invulling te geven aan Beleid, Educatie en de omgeving.

De Gezonde School – Vitaal MBO



Samen toewerken naar een gezonder, positiever, werk- leef- en leerklimaat.

Jaarcyclus

