



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport



# “Ik ben *maar een* mbo’er”

Het mentaal welbevinden  
van mbo-studenten tijdens  
de coronacrisis

## Colofon

© RIVM en Amsterdam UMC 2022

Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding: RIVM en Amsterdam UMC, de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

### Auteurs

N.S. Goedhart, Amsterdam UMC

C. Dedding, Amsterdam UMC

M.J. Rodriguez, RIVM

P. Spruijt, RIVM

Met dank aan: Alle gesproken studenten, in specifiek: Jesse van den Berg, Joris Loomulder, Lizet van Gils, Marissa Eikenaar, Sien Marie de Koning, Samantha Mos en Fatima Alali. Alle gesproken docenten en andere professionals, in specifiek: Herman Put, Tineke Klamer, Save the Children Nederland (Speaking Minds) en Young Society.

Contact: Pita Spruijt, RIVM, [pita.spruijt@rivm.nl](mailto:pita.spruijt@rivm.nl)

Dit onderzoek is gefinancierd door het Ministerie van VWS.

## Inleiding

In 2018 noemde het RIVM de toenemende mentale druk op jongvolwassenen (16 tot en met 26 jaar) met mogelijke gevolgen voor hun psychische gezondheid als een van de drie grote maatschappelijke opgaven<sup>1</sup>. Uit recente studies<sup>2</sup> komt naar voren dat jongvolwassenen tijdens de eerste twee jaar van de COVID-19-epidemie vaker kampten met mentale problemen dan voorheen.

Over veel jongvolwassenen, waaronder de ruim 500.000 mbo-studenten in Nederland (40 procent van de studenten), is echter weinig bekend. Om een beeld te krijgen van de mentale druk op mbo'ers, met specifieke aandacht voor de effecten van de coronacrisis, is in de periode mei 2021 - maart 2022 participatief actie onderzoek uitgevoerd op mbo-opleidingen verspreid over Nederland.

<sup>1</sup> [Synthese | Handelingsopties 3 opgaven | Volksgezondheid Toekomst Verkenning \(vtv2018.nl\)](#)

<sup>2</sup> Zie referenties in bijlage 1 & [Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs, Deelrapport I, Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs \(trimbos.nl\)](#)

Het RIVM en het Amsterdam UMC hebben op basis van dit onderzoek twee factsheets gemaakt waarin mbo-studenten centraal staan. Deze eerste factsheet gaat over het mentaal welbevinden van mbo-studenten tijdens de eerste twee jaar van de COVID-19-epidemie. De tweede factsheet gaat over de vraag hoe de mentale gezondheid van mbo-studenten gemonitord kan worden (zie: Beter monitoren van (mentale gezondheid bij) mbo-studenten - "Ik heb geen tijd om jouw vragenlijst in te vullen").

In totaal spraken we 198 mbo-studenten en 35 docenten, onderwijsondersteuners en/of teamleiders. In het onderzoek zijn alle opleidingsniveaus, leerjaren, type leerweg (BOL/BBL) en 7 van de 9 sectoren vertegenwoordigd. We nodigden studenten uit om hun eigen verhaal te vertellen en daar samen op te reflecteren. 8 studenten waren ook betrokken bij de analyse en het aanscherpen van de aanbevelingen. Meer informatie over de onderzoeksmethode staat in de wetenschappelijke verantwoording achterin deze factsheet.



*'The best way to gain self-confidence is to do what you are afraid to do.'*

Titel: Me, Myself & I

Fotograaf: Kelly Wiggers

## Kernbevindingen

1. De COVID-19-epidemie heeft grote impact op het leven en mentaal welbevinden van mbo-studenten. In vergelijking met de periode voor de epidemie, voelen mbo-studenten zich vaker somber, eenzaam, opgesloten en missen ze sociaal contact en sport. De thuissituatie en (het gebrek aan) een sociaal netwerk heeft invloed op wat de epidemie doet met het welbevinden van studenten.
2. Mbo-studenten geven aan dat zij tijdens de epidemie nauwelijks gezien zijn door de politiek en media. Het gebrek aan aandacht stapelt op het gebrek aan waardering dat mbo-studenten al voelden in een prestatieaanschaap waarin het mbo als 'laag' wordt bestempeld.
3. Het wegvallen van praktijkvakken en/of stage maakt mbo-studenten onzeker over hun vaardigheden. Het wegwerken van de opgelopen achterstanden in praktijkervaring staat bovendien onder druk. Door de COVID-19-epidemie hebben werkvelden zoals de zorg, horeca en evenementenbranche het nu druk. Mogelijk gaat dit ten koste van de (extra) begeleiding die mbo-studenten nu nodig hebben.
4. Mbo-studenten hebben weinig vertrouwen in de toekomst. Ze voelen zich door de epidemie onzeker over hun toekomst op de arbeidsmarkt. Deze onzekerheid komt bovenop de zorgen die zij al hadden over sociale ongelijkheid, het vinden van een woning, de klimaatcrisis et cetera.

De kernbevindingen spelen breed onder de groep studenten en zijn door veel verschillende studenten genoemd. Hieronder lichten we de vier kernbevindingen verder toe. We gebruiken daarbij quotes van mbo-studenten. Daarnaast illustreren foto's van mbo-studenten fotografie van het ROC van Twente de bevindingen. Via de quotes en foto's laten we zo veel mogelijk de studenten zelf aan het woord. Na de kernbevindingen volgen aanbevelingen over wat er nu nodig is volgens studenten, en wat er nodig zou zijn bij een nieuwe (gedeeltelijke) schoolsluiting.

Tot slot constateren we dat als je je als overheid in wilt zetten voor deze grote, diverse groep jongvolwassenen, dat het dan van belang is om goed zicht te hebben en te houden op hun mentale welbevinden.

## Kernbevinding 1: Impact op welbevinden

Bijna alle mbo-studenten vertellen dat ze tijdens de COVID-19-epidemie minder goed in hun vel zaten. In vergelijking met de periode voor de coronacrisis, voelden ze zich vaker somber, eenzaam, opgesloten en missen ze sociaal contact en sport. De impact was niet voor iedere student hetzelfde. Er zijn drie factoren die duidelijk van invloed lijken te zijn op een verminderd mentaal welbevinden van mbo-studenten: 1) gebrek aan sociale contacten, 2) gebrek aan (ont)spanning en 3) zorgen en spanningen thuis. We geven nu eerst een beeld van het algemene welbevinden tijdens de epidemie en bespreken daarna de drie factoren.

Voor sommige studenten was de COVID-19-epidemie een zware tijd:

"Ik heb veel stress ervaren, en omdat ik niks in de planning had staan, kon ik mezelf niet afleiden van die stress. Eenzaam was het ook. Ik heb ook talloze keren een mentale instorting gehad, waar ik mij enorm machteloos en depressief voelde." (mbo4, BOL<sup>3</sup>)

"Ik zat met mezelf in de knoop, ik was een beetje depressief. Ik voelde mij niet fijn." (mbo1, BOL)



Een enkeling heeft geen last gehad van de epidemie:

“Ik heb echt helemaal niks met coronagedoe. [...] bij mij is het niet veranderd of zo, ik vind alles prima, ben gewoon doorgedaan met m'n leven, gewoon doorgedaan met feesten, ook in de lockdown, dus ja, ik kan niet zeggen dat ik er echt last van heb gehad of zo.” (mbo3, BOL)

Een verpleegkundige in opleiding is blij dat ze tijdens de epidemie gewoon naar stage kon. In haar privéleven veranderde ook niet veel:

“Ik kan mezelf heel makkelijk vermaken thuis. Ik ga niet graag uit. [...] het is niet of ik zaterdag even naar de kroeg ga.” (mbo4, BBL<sup>4</sup>)

Belangrijk om op te merken is dat de meeste studenten een negatief effect ervaren van de epidemie, maar de impact was niet constant. Studenten bewegen mee met de coronamaatregelen en laten veerkracht zien; in periodes met weinig maatregelen voelen studenten zich beter dan in periodes met veel maatregelen. Studenten benadrukken dat hun gevoel per maand, week of zelfs per dag kon verschillen.



Titel: De draad kwijt  
Fotograaf: Mirjam Horst

## 1.1 Gebrek aan sociale contacten

Tijdens periodes met een lockdown, en specifiek de avondklok, werd sociaal contact gemist en voelden sommigen zich opgesloten. De impact was groot:

“Ik was gewoon heel veel alleen thuis. Ik heb ook wel vroeger depressieve klachten gehad, en dat kwam zo hard terug, en ik wist gewoon soms niet meer wat ik moest doen met mezelf, of zo.” (mbo4, BOL)

Klasgenoten werden vaak gemist, zo vertelt een student:

“Op het begin ook wel heel veel mental breakdowns en dan [was ik] echt veel aan het huilen. Ik miste vooral mijn klasgenootjes heel erg en het samen doen en het samen gewoon even naar zo'n boek kijken en samen een beetje erover discussiëren. Of wat zij erover denkt of dat weet. Nu stond ik er helemaal alleen voor.” (mbo4, BOL)

Juist studenten met een klein netwerk hadden het zwaar. Een zwangere student vertelt:

“Ik heb mijn vriend, maar die werkte gewoon heel veel. [...] nee ik was gewoon heel veel alleen thuis. [Er was niemand] die gewoon bij je komt checken van hé, er is iets gebeurd, je zit alleen thuis, heb je iets nodig?” (mbo4, BOL)

Studenten die pas kort in Nederland zijn, hadden last van hun kleine netwerk. Een Arubaanse student (mbo4, BOL) zegt:

“Ik kende niet zoveel mensen om zeg maar een supportteam te hebben. [Klasgenoten] waren heel druk en ik voelde soms dat ik gepest werd [...] Of niet gepest maar ik voelde dat ik, like I didn't belong.”

Een student (mbo4, BOL) met een Syrische achtergrond voegt toe:

“Ik voelde me een beetje eenzaam. We konden alleen maar achter het scherm blijven en ja, dan lukt het niet echt om alles te begrijpen.”

Mbo-studenten zijn meestal tussen de 16 en 26 jaar. Docenten benadrukken het belang van sociale contacten in deze vormende fase van het leven:

“Het gaat sowieso om de aansluiting bij leeftijdsgenoten. Kijk maar gewoon naar het puberbrein en wat er nodig is. Dat zijn je peers [medestudenten]. Meer dan je leeftijdsgenoten heb je eigenlijk niet nodig. En als je die niet meer kunt zien, niet meer kunt ontmoeten op school of waar dan ook, ja dan verschrompelt dat brein toch ook gewoon.” (Docent Zorg en Welzijn, mbo3-4)

Sociale contacten zijn daarnaast belangrijk voor de motivatie om te leren. Docenten vertellen:

“Daarmee komen ze lekker in hun vel en komen ze tot leren en dat gebeurt niet als je thuis op een zolderkamer-tje zit. Dus ja, die groepsdynamiek, als die er niet is, ja, dan zijn er maar enkele die opstaan en zelfstandig aan de slag gaan. Het is ook vaak: kom, de pauze is voorbij, we gaan naar de les. Ze worden door elkaar geactiveerd, gemotiveerd.” (Docent Engineering, mbo4)

Tijdens de corona-epidemie zochten sommige studenten naar alternatief contact, bijvoorbeeld online. Anderen bouwden op contact met familie, vrienden of klasgenoten:

“Tijdens de verschillende lockdowns hebben we elkaar er doorheen gesleept als klas. In moeilijke tijden van school en stage konden we elkaar altijd bellen om even te kletsen/verhalen te delen, maar ook om elkaar te helpen met opdrachten maken.” (mbo4, BOL)

Niet alle studenten werden hard geraakt, zo was een bijbaan of stage in een cruciale sector positief voor de sociale contacten:

“Ik had dan collega’s bij de supermarkt die ik wel heel veel zag, [...] daardoor heb ik wel een hele leuke nieuwe vriendengroep gemaakt binnen de winkel en dat is heel erg gekomen door corona. We gingen natuurlijk werken en we waren heel veel samen. Samen lunchen, samen na werk nog even kletsen.” (mbo4, BOL)

## 1.2 Gebrek aan sociale activiteiten en (ont)spanning

Ontspanning zit voor studenten veelal in sociale activiteiten. Het gemis was groot: geen terrassen, geen feestjes, geen familie-uitjes, geen pretpark, geen trainingen en sportwedstrijden, geen keet, geen bioscoop, geen stadionbezoeken, helemaal niks. Belangrijke momenten in het leven gingen zomaar voorbij:

“Ik heb geen examenfeest gehad, ik heb geen examenstunt gehad.” (mbo4, BOL)

“Ik wil mijn verjaardag niet vieren met 4 mensen, ik word 18, daaagg. ☹️” (mbo4, BOL)



Titel: Een leeg terras – ‘Niet zomaar terrasje kunnen pakken’  
Fotograaf: Mandy Leugs

Naast het gebrek aan ontspanning viel ook de gezonde spanning grotendeels weg. Een student zegt:

“Weet je hoe vet het was, toen je 15 was, dat je toch binnenkwam [in het café] terwijl je eigenlijk niet mocht. Dat waren de vetste tijden.” (mbo4, BOL)



Titel: Vriendenkeet  
Fotograaf: Lotte Kapitein

Voor de ontspanning viel vooral het niet kunnen sporten de studenten zwaar:

“Dus je gaat ook na training gewoon kletsen en doen. En een beetje dollen. Maar ook fysiek dat ik gewoon lekker aan het bewegen ben, en even kan ontspannen in my mind. Het is gewoon even een uitje. Toen ik wél mocht sporten [in de zomer van 2021] was ik echt, dat ik heel de dag daarnaartoe leefde van: ‘yes, ik mag weer!’” (mbo4, BOL)

Wetende dat sporten helpt om je goed te voelen gingen

sommige studenten tijdens de epidemie op zoek naar manieren om toch te kunnen sporten:

“Het buiten sporten i.p.v. in de sportschool. Het was wel fijn dat we oplossingen probeerden te zoeken, terwijl ik me minder voelde kon ik gelukkig nog met vriendinnen sporten of quality time met mijn familie in plaats van dat je alleen maar alleen thuis zat. Of voetballen op 1.5 meter met mijn team.” (mbo4, BOL)

### 1.3 Zorgen en spanningen thuis

De thuissituatie heeft invloed op de mate waarin de epidemie het welbevinden van studenten beïnvloedde. Studenten die leven in een lastige thuissituatie werden harder geraakt, vertelt een docent:

“Ben je iemand met een eigen kamer, met een eigen laptop met een sterke wiferverbinding en ouders die zeggen: joh, wordt het niet tijd dat je aan de les begint? Of ben je iemand die vierhoog achter woont met nog vijf broertjes en zusjes met één tablet van vier jaar oud die je deelt op de wiferverbinding van de bovenburen en zit je van armoede maar op het toilet want dat is de enige ruimte die op slot kan. Nou, dan heb je een hele andere uitdaging om de lessen te volgen.” (Teamleider Zorg en Welzijn, mbo3-4)

Onlineonderwijs was voor studenten die leven in armoede ingewikkeld:

“Het is mijn privacy plek. Ik vind het dan onbeschoft om eigenlijk mijn omgeving te laten zien hoe ik leef. [...] Je hebt mensen die niet, niet rijk zijn bijvoorbeeld en dat zie je dan in de omgeving en dat vind ik zo onbeschoft.” (mbo2, BOL)

In sommige families ontstond spanning door de coronamaatregelen. Studenten voelden soms de stress van hun ouders of ze hadden te maken met conflicten over de coronamaatregelen:

“Mijn ouders die begonnen toen in ene met z’n tweeën in dezelfde kamer te werken. Mijn ouders houden zielsveel van elkaar, maar het is wel een koppel dat gaat met ‘ik maak ruzie met je, omdat ik heel veel geef om wat er met jou gebeurt’. Als je daar naast zit... [...] op een bepaald moment dan word je daar schijt en schijt ziek van. [...] waar heel veel struggle en stress vandaan is gekomen.” (mbo4, BOL)

“D’r zijn heel veel mensen die respecteren niet als jij géén spuit neemt. Bijvoorbeeld mijn opa. Ik heb de grootste ruzie met hem gehad. Ik mocht niet meer daar komen.” (mbo4, BOL)



Titel: Unspoken Colours  
Fotograaf: Joey te Wierik

De financiële consequenties van de epidemie zorgden voor zorgen en spanningen. Sommige studenten, of hun familieleden, verloren hun (bij)baan. Dit was extra lastig voor studenten die al met de stress van armoede leefden. Een moeder (mboz, BOL) van een vijf maanden oude baby vertelt dat haar werk in een kledingwinkel wegviel tijdens de epidemie. Op dit moment heeft ze veel moeite met haar financiën. Vooral de kinderopvang is duur. Een andere student herkent dit verhaal. Hij is zijn baan verloren en zegt:

“Ik wil gewoon leuke dingen doen met mijn dochter.”  
(mboz, BOL)

“Gewoon op het nieuws, hbo dit, en mbo wordt nooit echt besproken.”

*“een foto zonder gezicht.  
een boodschap met een gewicht.  
de situatie werd belicht  
maar door de mensen werd er gezwich  
de foto verteld een verhaal  
en wordt bevestigd door gedicht  
ik zoek naar een verband  
dus ik verhuis mijn verstand  
ik verbreek de connectie  
en laat het gaan  
ik was boos en zeer oneens  
maar het voelde monogaam  
zo ineens beseft je: hoe kan dit nog bestaan  
iedereen kijkt omhoog maar  
beginnen doe je onderaan  
twijfel niet aan jezelf  
je bent niet onbekwaam  
je bent de kern van ons bestaan  
net als iedereen, en ik bedoel dit niet gemeen  
kijk naar jezelf, en vul dan in wat jij wil naar jou zin  
ook jou visie op mijn foto telt, en niemand is te min”*

## Kernbevinding 2: Mbo-studenten voelen zich niet gehoord

Studenten voelen zich niet gezien door de overheid tijdens de epidemie, onder andere doordat ze niet genoemd werden in de eerste persconferenties:

“Ik had toen [tijdens de epidemie] best wel het idee van nou ja, het lijkt gewoon of zeg maar heel mbo en heel het gedeelte gewoon niet bestaat, alsof het er gewoon niet is.” (mbo4, BOL)

“Ik raakte in het begin ook heel erg geïrriteerd omdat het natuurlijk altijd bij die persconferenties ging over hbo, middelbare scholen, universiteiten, en dan dacht ik wel van [...] ja, jongens, wat is dit? [...] Als er iets belangrijks is, dan hoor ik het van school, want ik hoef er niet vanuit te gaan dat ik het van het RIVM of van premier Rutte hoor.” (mbo4, BOL)

Dat het mbo niet wordt genoemd speelt ook bij algemene berichtgeving. Mbo-studenten zeggen daarover:

“Gewoon op het nieuws, hbo dit, en mbo wordt nooit echt besproken.” (mbo4, BOL)



Den Haag voelt bovendien ver weg en onbereikbaar:

“Ze hebben geen idee wat er afspeelt in hun Den Haag bubbel.” (mbo4, BBL)

Veel studenten geven aan niet (meer) te luisteren naar de persconferenties. De communicatie sluit niet aan, ze horen niks waarmee ze zich kunnen identificeren. Studenten geven aan dat ze afhaken door de vele moeilijke woorden. Het moet veel korter en duidelijker. Als voorbeeld noemen ze vaak het RapNieuwsTV (Figuur 1), piratenhuyenas en de TikTok van NOS Stories.



**Figuur 1.** Screenshots van RapNieuwsTV, verkregen op 23 maart 2022

Op school kunnen sommige studenten hun verhaal kwijt, een student:

“We hebben wel altijd mentoruren met onze mentor, waar we toch altijd wel gehoord worden [...] In de coronapandemie was het wel altijd heel handig. Dan konden we zeggen wat er niet goed ging en wat er wel goed ging.” (mbo4, BOL)

Anderen voelen zich niet altijd gezien en gehoord. Online onderwijs beperkte de ruimte om te praten over gevoelens en ze missen begrip. Een student:

“Ik voelde me totaal niet gehoord [door de docent], maar ligt ook aan mezelf want ik vraag niet echt om hulp. Nou ja, wel... maar daar wordt niets mee gedaan. Dan zeggen ze: ja, maar ik ben geen psycholoog. De hele klas heeft er last van dat de druk zo hoog is vergeleken met vorig jaar en dat ze dat niet aankunnen maar daar is geen begrip voor. Dat komt niet binnen.” (mbo4, BOL)

Docenten vertellen dat mbo-studenten vaak te horen krijgen dat zij niet veel kunnen. Studenten geven aan zich minder gewaardeerd en gezien te voelen. Een student:

“Alle ouders die willen dat hun kinderen naar de havo en naar het vwo gaan. En als je een mbo-student bent, dan heb je toch altijd al, vanaf het begin het gevoel dat je het niet hebt gehaald of zo.” (mbo4, BOL)

Echter, het ligt niet altijd aan de docenten. Studenten geven aan moeite te hebben met praten over hun gevoelens. Daardoor zeggen ze niet dat zij zich bijvoorbeeld eenzaam voelen of waar ze behoefte aan hebben. Zo zegt een student:

“Ja, weet je wat het is, kijk, we zijn allemaal niet van die personen die zomaar rennen, naar iemand toe gaan om jouw problemen ermee op te zadelen. En, als ik me echt slecht voel, pak ik gewoon een biertje of een ander alcoholisch drankje en dan drink ik er wel een extra.” (mbo3, BOL)

De behoefte om te praten is er wel. De ervaringen van docenten en studenten verschillen soms op dit punt. In een klas vertelden studenten dat tijdens de schoolsluiting het contact met de docent te weinig was, terwijl de docent na afloop aangeeft:

“Ik dacht echt dat ik ze juist heel vaak sprak...” (Docent Entreeopleiding, mbo1)



*Titel: People can say they are okay but deep down they are not....  
Fotograaf: Myrthe den Ouden*

## Kernbevinding 3: Wegvallen van praktijkvakken en stage maakt onzeker

De oproep om zoveel mogelijk thuis te blijven had effect op het onderwijs. De drie belangrijkste gevolgen voor mbo-studenten van het thuisonderwijs waren:

1. gebrek aan dagelijks ritme;
2. beperkingen in het opdoen van praktijkervaring en
3. omgaan met de continu wisselende coronamaatregelen.

### 3.1 Gebrek aan dagelijks ritme

Door het (deels) wegvallen van fysiek onderwijs en stages moesten studenten zelf ritme aanbrengen in de dag. Dit was voor veel studenten ingewikkeld:

“Dan [tijdens onlineonderwijs] moest je wel even goeiemorgen zeggen. En heel veel mensen die deden dat dan ook. En sommigen die waren waarschijnlijk alweer in slaap gevallen. Maar ik merkte dus dat ik afgesloten werd van de wereld, en dat ik niet meer mijn ritme had, wat ik eigenlijk toch wel erg hard nodig heb.” (mbo4, BOL).

Het gebrek aan ritme maakt lui en demotiveert, merkte een student:

“Dan zeg ik tegen mijzelf, ik ga zo meteen sporten, en dan nee, ja, nee, toch maar niet, ik ga morgen. Ik stel dan eigenlijk best wel veel dingen uit. Ja, ik heb dan niet die motivatie om te zeggen ja, ik ga nu dan, ja, ik weet niet...” (mbo2, BOL)

Een bijbaan of stage in een cruciale sector helpt tegen het verlies van sociaal contact en helpt studenten ook tegen het verlies van het dagelijkse ritme:

“Ik heb bij ouderen thuis schoongemaakt. En dat was wel echt, dat ik dacht van nou, nu ben ik iets met een doel aan het doen, want die mensen konden ook nergens naartoe.” (mbo4, BOL)

### 3.2 Beperkingen in het opdoen van praktijkervaring

Studenten hebben weinig tot geen praktijkervaring op kunnen doen door het onlineonderwijs, waarbij bestaande ongelijkheid extra zichtbaar werd:

“Voor het vak groen moesten we spitten in de [de eigen] tuin, maar wat als je geen tuin hebt?” (mbo1, BOL)

Het gebrek aan voldoende uren voor praktijkvakken maakt studenten onzeker:

“De eerste dag dat ik naar de stage ging, was ik echt bang dat ik ga iets fout maken. Of ze gaan van mij iets vragen en ik kan dat niet doen. En ik heb dat eigenlijk gezien. Door de apotheker had iets van mij gevraagd en ik weet nog niks over het systeem van de apotheek. Ik heb dat niet in de school geoefend.” (mbo4, BOL)

Docenten benadrukken dat de impact van het onlineonderwijs groter is op niveau 1 en 2. De opleidingen duren maar 1 tot 2 jaar waardoor er minder kans is om onderwijs op een later moment fysiek in te halen. Deze studenten zijn ook meer praktisch ingesteld:

“Je kunt natuurlijk nooit verwachten dat je leerlingen van maandag tot en met vrijdag van half negen tot kwart voor drie aan de theorie gaan thuis. Dat is onmogelijk.” (Docent Entreeopleiding, mbo1)

“In mijn ziekenhuisstage kon ik niet de goede begeleiding krijgen, omdat heel veel mensen wegvielen door corona.”

Stages, vooral in de door coronamaatregelen getroffen beroepsgroepen zoals de horeca en kappers, konden vaak niet doorgaan. Studenten in opleiding tot kok vertellen dat ze hotelkamers schoonmaakten of boodschappen bezorgden voor de plaatselijke supermarkt. Studenten konden niet doen waar ze voor opgeleid worden, zo vertelt een student:

“Het geeft wel wat frustratie, want dan wil je een stage in de zorg, en dan kan het allemaal gewoon niet. En dan word je in de schoonmaak neergezet. En dan heb je overal leerlingen en die zeggen van oké, dan ga ik niet.” (mbo2, BOL).

Hoewel stages in cruciale sectoren studenten beschermden tegen een gebrek aan sociale contacten en het verlies van een dagelijks ritme, was er in deze sectoren soms weinig ruimte om te leren door de hoge werkdruk. Zo vertelt een student:

“In mijn ziekenhuisstage kon ik niet de goede begeleiding krijgen omdat heel veel mensen wegvielen door corona. [...] Dus ik kon gewoon niet de juiste begeleiding krijgen.” (mbo3, BOL)

Onbegrip over het gebrek aan vaardigheden vanuit docenten en stage versterkt de eerder genoemde onzekerheid. Docenten zeggen: “Maar dat hebben jullie toch gehad?” Een andere student vertelt dat zijn stagebegeleider schrok toen hij bepaalde verpleegkundige handelingen nog niet had gehad op school. Met het versoepelen van de coronamaatregelen is de beperkte praktijkervaring en de daardoor veroorzaakte onzekerheid over het eigen kunnen nog niet weg.

### 3.3 Onduidelijkheid over de vaak wisselende coronamaatregelen

Tijdens de epidemie verschilde de regels soms per sector, per onderwijsinstelling en per opleidingsniveau. Deze onduidelijkheid bracht gevoelens van ongelijkheid, frustratie en verdriet. Enkele voorbeelden:

“De onduidelijkheid waarom mag hij wel stagelopen of zij wel, en ik niet. Want ik doe hetzelfde werk. Daarin werden zoveel verschillende keuzes gemaakt, die niet altijd te verantwoorden waren naar de studenten. [...] ze waren er ook gewoon echt verdrietig om.” (Docent Zorg en Welzijn, mbo3-4)

“Andere BBL-studenten in de bouw mochten wél gewoon aan het werk. Je kan een deur toch ook niet in je eentje tillen?!” (mbo4, BBL)

Docenten en studenten ervaren de continue wisseling tussen fysiek en onlineonderwijs als een belasting. Een docent:

“Die onduidelijkheid, daar kwam eigenlijk denk ik de meeste boosheid vandaan. [...] toen was het natuurlijk, mocht het weer wel, en toen toch weer een beetje niet. Onze directeur heeft toen gezegd, als het heel zeker is wat we gaan doen, gaan we pas de roosters veranderen, en weer ander onderwijs doen.”

De laatste schakeling naar 100% fysiek onderwijs is voor sommigen zwaar, vertelt een student:

“Te lang thuisgezeten met online lessen. Gewoon te lang lui, en dan gewoon in je bed online lessen volgen, en dan, ja, nu dat je weer naar school moet, is ook gewoon geen motivatie meer.” (mbo4, BOL)

## Kernbevinding 4: Weinig vertrouwen in de toekomst

De meerderheid van de studenten heeft weinig vertrouwen in de toekomst. Ze zijn onzeker over de waarde van hun diploma en hun toekomstige positie op de arbeidsmarkt:

“Je komt erachter wat jouw sector waard is voor de overheid.” (mbo4, BBL)

“In de toekomst wil ik natuurlijk ook gewoon me eigen dingetje [horecazaak] gaan openen. En dan, stel dit blijft, ja, dan moet je toch maar aan denken of je misschien iets anders, niet iets anders kan kiezen, want om nou zo te blijven.” (mbo4, BOL)

De opgelopen leerachterstand maakt onzeker, een student:

“En hoe ga je dat straks doen als je bent geslaagd? Want dan moet je een baan hebben, die verwachten wel van jou dat je alles begrijpt. Als je dat dan niet begrijpt omdat je zoveel hebt gemist...” (mbo4, BOL)

Deze onzekerheden over de studiekeuze en waardering van het diploma als gevolg van de coronacrisis komen bovenop het al bestaande gebrek aan maatschappelijke waardering voor mbo'ers en hun toekomst als praktisch opgeleide professionals:

“Ik heb het idee dat als ik zeg dat ik op het mbo zit, dat mensen denken dat ik dom ben.” (mbo4, BOL)

Of in de woorden van een andere student:

“Ik ben maar een mbo'er.” (mbo4, BOL)

Geregeld refereren studenten aan een ongelijke behandeling in de samenleving:

“Ik liep pasgeleden in Leiden en daar was zo'n studenterkorting voor een broodje en ik wilde een broodje dus ik zei o, liet die ROC pas zien. En toen werd er gezegd van o, nee, sorry, dan telt de korting niet. Het is hbo of universitair.” (mbo4, BOL)

“Je hebt zoveel studentenhuysvesting waar gewoon geen mbo-studenten mogen wonen. Want je bent geen student, je bent een scholier.” (mbo4, BOL)

Sommige studenten voelen ook binnen de eigen familie dat een mbo-opleiding niet voldoende is:

“Want ik deed in, in de eerste week gymnasium. Alleen toen heeft mijn moeder, ja, toen kon ik eigenlijk ook al niet goed leren. Maar zij deed zo veel druk geven. En dat

deed ze ook een beetje omdat zij ook merkte van ja, straks dan lukt het niet, en moet je van school af. En dat vond zij heel erg. Dus zij vond ook eigenlijk heel erg dat ik naar het mbo ging. [...] ze gaf heel erg idee alsof je dan dom bent, of zo. [...] ze vertelde het ook niet aan haar man, of nou ja, mijn stiefvader. Dat vertelde ze ook echt niet tegen hem.” (mbo4, BOL)



Titel: *Walking Alone*  
Fotograaf: Amber van Antwerpen

Naast de epidemie maken ook andere gebeurtenissen in de wereld de toekomst onzeker. Studenten noemen het klimaat, oorlog, sociale ongelijkheid en de woningcrisis. Een koop – of huurhuis vinden lijkt onmogelijk:

“Dat is gewoon onmogelijk, omdat er zo’n enorme crisis is te duur [...] ik zou bijvoorbeeld graag wel uiteindelijk uit huis willen, ik ben daar langzaam een beetje voor aan het opsparen, maar ik zou nergens heen kunnen. Omdat het gewoon niet is.” (mbo3, BOL)

Mbo-studenten hebben het idee dat ze weinig invloed kunnen uitoefenen op hun toekomst en staan niet vooraan in de rij om te vertellen wat ze nodig hebben, vertelt een student:

“Het zit niet in de aard van harde werkers.”

Daarnaast hebben ze het idee dat ze weinig invloed kunnen uitoefenen op hun toekomst:

“Ik heb niks te zeggen.” of “Leuk die interesse [naar hoe het gaat met mbo-studenten], maar ze gaan er toch niks meer doen.”

## Aanbevelingen

Het onderzoek laat zien dat er ontzettend veel speelt in de complexe en dynamische leefwereld van jongvolwassenen op het mbo. Dat hun mentale welbevinden samenhangt met veel facetten van hun jonge levens en ook nog stevig uit balans gebracht kan worden door ingrijpende maatschappelijke ontwikkelingen. Dat zij zich niet gezien en gehoord voelen maar wel gehoord willen worden. Als je je als overheid in wilt zetten voor deze grote, diverse groep jongvolwassenen dan is het van groot belang om goed zicht te hebben en te houden op hun mentale welbevinden.

Naast het terugkijken met mbo-studenten op hoe zij zich voelden tijdens de epidemie hebben we ook met hen gesproken over de toekomst. De vraag was: Wat helpt? Hieronder staan aanbevelingen van studenten voor hun opleidingen en (toekomstig) overheidsbeleid bij een pandemie. Deze aanbevelingen zijn opgesplitst in 1) wat is er nu nodig en 2) wat is er nodig bij een nieuwe (gedeeltelijke) schoolsluiting.

### 1. Wat is er nu nodig?

#### ***Aandacht voor mbo-studenten in (toekomstig) overheidsbeleid, overheidscommunicatie en de media***

- Zorg dat de richtlijnen en beleid te begrijpen zijn voor mbo-studenten. Sluit aan bij hun beeldcultuur en maak boodschappen kort en krachtig. Gebruik hiervoor media-kanalen die mbo-studenten aanspreken.
- Schenk positieve aandacht aan het mbo in de media.
- Noem mbo-studenten expliciet in toekomstig beleid en richtlijnen. Denk hierbij breder dan de COVID-19-epidemie, zoals het beleid over de woningcrisis.

#### ***Aandacht voor sociaal-emotionele ontwikkeling en welbevinden in het onderwijs***

- Focus op mbo-scholen op mentaal welbevinden en de sociaal-emotionele ontwikkeling van studenten. Denk hierbij aan gesprekken in de klas, een 1 op 1 gesprek met een docent, of laagdrempelige mentale begeleiding en coaching. Aandacht voor en ruimte om jezelf 'mentaal fit' te houden is extra belangrijk wanneer onderwijs online plaatsvindt.
- Maak ruimte voor sociale interactie tussen studenten zodat studenten elkaar beter leren kennen, dit kan positief bijdragen aan de (sociale) veiligheid in de klas. Veel activiteiten zijn de afgelopen jaren afgelast, denk aan de sportdag, kamp en uitjes. Deze zijn juist belangrijk voor het hebben van sociaal contact en gaan eenzaamheid tegen.

#### ***Aandacht voor achterstanden in praktijkvaardigheden in het onderwijs***

- Geef voorrang aan het aanleren van praktische vaardigheden op school en in de praktijk boven theoretische kennis. Dat is waar studenten voor gekozen hebben en gemotiveerd voor zijn. Ook is het de kern van hun onzekerheid nu: heb ik de juiste vaardigheden voor...?
- Wees alert op de hoge werkdruk bij sommige leer- en stagebedrijven die door de crisis is ontstaan. Zorg ervoor dat studenten kunnen blijven leren en niet alleen mee moeten draaien.

#### ***Aandacht voor communicatie vanuit de school of opleiding***

- De pandemie is nog niet voorbij. Communiceer duidelijk over eventuele uitval van docenten en wisselingen tussen online en offline onderwijs.
- Communiceer duidelijk over de verwachting van school met betrekking tot het gemiste (praktijk) onderwijs. Communiceer zowel met de studenten als met de stageplekken.

### 2. Wat is er nodig bij een nieuwe (gedeeltelijke) schoolsluiting?

#### ***Aandacht voor praktijkvakken***

- Laat bij een eventuele scholensluiting praktijkvakken wel doorgaan op school. Dit voorkomt (grote) achterstanden op mbo-scholen en geeft studenten ritme in de dag.

#### ***Aandacht voor de voorspelbaarheid bij inrichting van de roosters***

- Het continu wisselen tussen online en fysiek onderwijs trekt een wissel op de structuur, energie en motivatie. Zorg voor duidelijkheid om studiemotivatie hoog te houden. Veel studenten geven voorkeur aan een combinatie van fysiek en online onderwijs.
- Communiceer op tijd over wisselingen tussen online en offline onderwijs. Studenten kunnen dan hun werk beter inplannen.
- Benader mbo-studenten als een diverse groep. Laat de scholen meebepalen welke studenten fysiek en/of online les kunnen krijgen in een toekomstige crisis. Dit verschilt namelijk per richting en niveau.

#### ***Aandacht voor sporten in toekomstige pandemieën***

- Maak veilig sporten mogelijk tijdens eventuele toekomstige lockdowns. Studenten benadrukken het belang van sporten voor hun mentale welbevinden.

## Wetenschappelijke verantwoording

Dit onderzoek is uitgevoerd door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en Amsterdam UMC, afdeling Ethiek, Recht en Humaniora in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Het onderzoek vond plaats in de periode mei 2021 - maart 2022.

Het doel van het onderzoek was tweeledig: 1) samen met studenten en docenten reflecteren op de impact van de COVID-19-epidemie op het mentale welbevinden van studenten en 2) inzicht krijgen in hoe het welbevinden van mbo-studenten meerjarig kan worden gemonitord. Voor de resultaten ten aanzien van de tweede doelstelling zie de factsheet: Beter monitoren van (mentale gezondheid bij) mbo-studenten - "Ik heb geen tijd om jouw vragenlijst in te vullen". Voor het realiseren van beide doelen is het belangrijk om met studenten in gesprek te gaan over hun ervaring en behoeften en hoe ze deze willen en kunnen delen. Daarom is uitdrukkelijk gekozen voor participatief actie-onderzoek (PAR), waarbij het doel niet is om data in de praktijk op te halen, maar om data samen (onderzoekers, studenten en ook docenten) te genereren, samen te leren en samen te komen tot positieve verandering.

Door de combinatie van verschillende onderzoeksmethoden (interviews, focusgroepen en sessies in de klas) is met 198 mbo-studenten en 35 docenten gesproken (zie tabel 2 en 3). In de klassen hebben we gebruik gemaakt van creatieve methodes zoals photo-elicitation (Harper, 2002; Shaw, 2021) en auto-photography (Glaw 2017), die studenten uitnodigen hun persoonlijke ervaringen te delen en daar samen op te reflecteren. Een sessie in de klas duurde per keer 1 tot 1,5 uur en vond overwegend plaats tijdens reguliere onderwijsmomenten. In twee klassen hebben we eenmalig met studenten gesproken. De overige klassen zijn 2 tot 3 keer bezocht, zodat de studenten en onderzoekers elkaar rustig konden leren kennen en samen de verdieping kon worden gezocht. De dataverzameling is per opleiding afgesloten met een (online) dialoog met de mentor, opleidingsmanager, directeur en/of beleidsmedewerkers van de ministeries van VWS en OCW. Iedere school heeft daarnaast een samenvatting van de onderzoeksresultaten van de eigen opleiding(en) ontvangen.

Voor de analyse is gebruikgemaakt van een etnografische content analyse (Altheide, 1987) met behulp van MaxQDA. Het doel van de analyse is het diepgaand begrijpen en systematisch documenteren van verhalen van studenten. De analyse startte meteen bij aanvang van het onderzoek, zodat tussentijdse bevindingen continu getoetst en verdiept konden worden. Een adviesraad bestaande uit beleidsmedewerkers, onderzoekers van relevante kennisinstututen, mbo-docenten en mbo-studenten, kwam tijdens het onderzoek 4 keer bij elkaar om te reflecteren op de opzet, tussentijdse bevindingen en resultaten. Parallel daaraan heeft een groep van 8 studenten de tussentijdse bevindingen en de volledige analyse bediscussieerd, zodat deze recht doet aan wat studenten hebben ervaren en voor het voetlicht willen brengen.

### Reflectie op het onderzoek

Dit onderzoek geeft een divers beeld van de impact van de COVID-19-epidemie op mbo-studenten in Nederland. Er zijn minder studenten die een mbo1 of mbo2 opleiding volgen geïnccludeerd in vergelijking met studenten die een mbo3 of mbo4 opleiding volgen. Dit komt redelijk overeen met de procentuele verdeling van het aantal ingeschreven studenten bij de verschillende opleidingsniveaus in Nederland (zie Tabel 1).

**Tabel 1:** Percentage studenten per opleidingsniveau

	Onderzoek RIVM/AUMC	DUO studententelling 2022
Niveau 1 (entree)	5%	3%
Niveau 2	11%	15%
Niveau 3	17%	23%
Niveau 4	67%	59%

**Tabel 2:** Demografische gegevens van de studenten (198)

Kwalitatieve onderzoeksmethode	Aantal
Interviews	54
Sessies in de klas	137
Fotografie opdracht	7

Opleidingsniveau	Aantal
Mbo1	10
Mbo2	22
Mbo3	34
Mbo4	132

BOL* / BBL**	Aantal
BOL	178
BBL	20

Leerjaar	Aantal
Jaar 1 - 2	92
Jaar 3 - 4	105
Gestopt met opleiding	1

Sector	Aantal
Entree	10
Zorg, welzijn en sport	76
Voedsel, Groen en Gastvrijheid	76
ICT en creatieve industrie	16
Techniek en gebouwde omgeving	15
Zakelijke dienstverlening en veiligheid	4
Handel	1

Geslacht	Aantal
Man	75
Vrouw	120
Non-binaire	1
Zeg ik liever niet	2

Achtergrond	Aantal
Ouders geboren in Nederland	120
Ouders niet geboren in Nederland	32
Onbekend	46

\* BOL: Beroepsopleidende leerweg

\*\* BBL: Beroepsbegeleidende leerweg

Woonsituatie	Aantal
Thuiswonend	172
Uitwonend	20
Onbekend	6

**Tabel 3:** Demografische gegevens van de professionals werkzaam bij een mbo-instelling (35)

Kwalitatieve onderzoeksmethode	Aantal
Interviews	13
Focusgroep	17
Informeel gesprek	5

Sector	Aantal
Entree	1
Zorg, welzijn en sport	6
Voedsel, Groen en Gastvrijheid	10
ICT en creatieve industrie	2
Techniek en gebouwde omgeving	3
Divers	13

Functie	Aantal
Docent	11
Interne begeleider/decaan	16 (9*)
Teamleider/opleidingscoördinator	3
Beleidsmedewerker	2
Directeur	1
Overig	2

\* Aantal interne begeleiders en decanen dat tegelijkertijd óók docent is

### Literatuur

- Altheide, D.L. (1987). Reflections: Ethnographic content analysis. *Qualitative Sociology*, 10(1), 65-77
- Glaw, X., Inder, K., Kable, A., & Hazelton, M. (2017). Visual methodologies in qualitative research: Autophotography and photo elicitation applied to mental health research. *International journal of qualitative methods*, 16(1), 1609406917748215.
- Harper, D. (2002). Talking about pictures: A case for photo elicitation. *Visual studies*, 17(1), 13-26.
- Shaw, P. A. (2021). Photo-elicitation and photo-voice: using visual methodological tools to engage with younger children's voices about inclusion in education. *International Journal of Research & Method in Education*, 44(4), 337-351.

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

mei 2022

In samenwerking met:



*De zorg voor morgen* begint vandaag