De stille gezondheidskloof in het mbo

En hoe het ROC van Amsterdam-Flevoland hiermee omgaat

Mbo-studenten vormen de ruggengraat van de toekomstige arbeidsmarkt, maar juist hun gezondheid staat onder druk. In vergelijking met leeftijdsgenoten in andere onderwijsniveaus bewegen zij minder, ervaren zij meer stress en hebben zij een minder gunstig gezondheidsperspectief. Deze groeiende kloof raakt niet alleen de student zelf, maar heeft ook gevolgen voor de samenleving en het werkveld. Hoe doorbreek je dit patroon? In dit artikel laten we zien hoe het ROC van Amsterdam-Flevoland inzet op een structurele aanpak met vitaliteitsonderwijs. Door lichaamsbeweging, bewustwording en competentieontwikkeling te combineren, werken zij aan veerkrachtige en duurzaam inzetbare vakmensen. | Ruud de Vries

Beroepsvitaliteit in de zorg

Mbo-studenten zijn de vakmensen van morgen, maar hun gezondheid staat onder druk. Dat is niet alleen een individueel probleem, maar ook een maatschappelijk probleem. Vergeleken met leeftijdsgenoten in het vo, hbo en wo hebben mbo-studenten een ongunstiger gezondheidsperspectief. Hun levensverwachting ligt gemiddeld 2,0 tot 5,2 jaar lager (CBS, 2025). Vooral studenten op de lagere opleidingsniveaus zijn kwetsbaar. Die achterstand hangt samen met leefstijl, sociaaleconomische omstandigheden en kansenongelijkheid (Brouwer, et al., 2025). Een belangrijke oorzaak hiervan is het gebrek aan lichaamsbeweging. Waar in het voortgezet onderwijs 45,5 procent tot 55,1 procent van de leerlingen voldoet aan de beweegrichtlijnen (Kulik, et al., 2024), geldt dat voor mbo-studenten jonger dan 18 jaar voor slechts iets meer dan 10 procent (Brouwer, et al., 2025). Voor veel studenten is voldoende sporten of bewegen niet vanzelfsprekend. Hun dagen worden vaak gevuld door studie, werk en reistijd. Daar komen stress, mentale vermoeidheid en financiële drempels



nog bovenop (YoungWorks, 2022). Die opeenstapeling maakt te weinig bewegen tot een structureel patroon.

Daarnaast nemen onder mbo-studenten gevoelens van somberheid, vermoeidheid en stress toe. In studiejaar 2023–2024 voelde 13,3 procent zich meestal of altijd somber of depressief, 4,0 procent meer dan in 2013–2014. 22,4 procent van de studenten had in studiejaar 2023-2024 suïcidale gedachten, een stijging van 4,7 procent ten opzichte van 2013–2014. Tegelijkertijd neemt de sociale steun af. Nog 72,6 procent van de studenten zegt voldoende mensen te kennen bij wie zij met problemen terechtkunnen; in 2013–2014 was dat nog 82,5 procent (Brouwer, et al., 2025). Dit benadrukt hoe belangrijk het is om mbo-studenten te ondersteunen in hun mentale weerbaarheid.

De gevolgen reiken verder dan de school. Gezondheidsverschillen, beperkte beweegparticipatie en mentale problematiek raken direct aan de duurzame inzetbaarheid van toekomstige vakmensen. Wie al tijdens de opleiding op achterstand staat, loopt een grotere kans die later mee te nemen naar werk en samenleving. Daarom is in het mbo een structurele en integrale aanpak nodig.

Van probleem naar oplossing

Om deze negatieve gezondheidstrends te keren, kiest het ROC van Amsterdam-Flevoland voor een structurele benadering: vitaliteitsonderwijs als vast onderdeel van het curriculum. Als grootste mbo-instelling van Nederland verzorgt het ROC van Amsterdam-Flevoland onderwijs voor ongeveer 40.000 mbo-studenten.

Hoe ziet een vitaliteitsles eruit?

Een vitaliteitsles kan beginnen met een beweegactiviteit, bijvoorbeeld pickleball, binnen een gevarieerd aanbod waarin studenten verschillende vormen van bewegen leren kennen. Halverwege is er ruimte voor een gesprek over factoren die energie geven of juist kosten. Aansluitend vullen studenten in TestJeLeefstijl de vragenlijsten in die passen bij het thema van die les. De uitkomsten worden gezamenlijk besproken. Daarna wordt de beweegactiviteit hervat.

Na afloop worden de resultaten van TestJeLeefstijl geanalyseerd. Opvallende uitkomsten worden gedeeld met sportdocenten, mentoren en zorgteams. In overleg wordt bepaald welke aanpak het best past en of een interventie nodig is op thema's waarop studenten kwetsbaar scoren. Zo kunnen die onderwerpen in volgende vitaliteitslessen of mentoruren extra aandacht krijgen.

Vitaliteit is daarbij geen extraatje, maar een essentiële voorwaarde om duurzaam te functioneren in werk en leven. Het streven is dat alle studenten minimaal 40 uur vitaliteitsonderwijs volgen. Momenteel richt het vitaliteitsonderwijs zich vooral op BOL-studenten. De ambitie is om dit uit te breiden naar BBL-studenten, zodat alle mbo-studenten profiteren van deze samenhangende aanpak voor duurzame inzetbaarheid.

Het vitaliteitsonderwijs rust op drie samenhangende pijlers. De eerste is bewegen. Studenten maken kennis met een breed en gevarieerd aanbod aan sport- en beweegactiviteiten, met als doel een actieve leefstijl te stimuleren en de basis te leggen voor een leven lang bewegen. De tweede pijler is vitaliteit. Studenten ontwikkelen kennis en inzicht in hun eigen gezondheid en leren hoe zij daar actief invloed op kunnen uitoefenen, zowel privé als in hun toekomstige beroep. De derde pijler is competentieontwikkeling, waaronder weerbaarheid, samenwerken en persoonlijk leiderschap.

Deze vaardigheden zijn essentieel om gezond gedrag vol te houden en toe te passen.

Het programma sluit aan bij de wensen en behoeften van zowel studenten als opleidingen. Deze worden actief opgehaald bij beide groepen. Een zorg-student heeft immers andere behoeften dan een ICT-student. Maatwerk is daarom een belangrijk uitgangspunt.

Het online platform TestJeLeefstijl speelt hierin een belangrijke rol. Jaarlijks vullen studenten de vragenlijsten in waardoor zij inzicht krijgen in hun eigen vitaliteit. Tegelijkertijd bieden de geanonimiseerde resultaten opleidingen en zorgteams waardevolle informatie over de kenmerken en behoeften van hun doelgroep. Op basis daarvan kunnen zij hun onderwijs gerichter afstemmen.
Zo ontstaat een integrale aanpak die bijdraagt aan gezondere en veerkrachtigere vakmensen. Daarbij draait het niet alleen om algemene vitaliteit, maar ook om beroepsvitaliteit: het vermogen van studenten om gezond, weerbaar en duurzaam inzetbaar te zijn in hun toekomstige werkveld.

Het vitaliteitsonderwijs op het ROC van Amsterdam-Flevoland wordt op de colleges op verschillende manieren georganiseerd. Zo zijn er colleges waar dit onderwijs wordt gegeven door docenten van de opleiding Sport & Bewegen. Op andere colleges ligt de uitvoering bij sportdocenten die verbonden zijn aan een specifieke opleiding. Daarnaast zijn er colleges waar



Het vitaliteitsonderwijs rust op drie samenhangende pijlers: bewegen, vitaliteit en competentieontwikkeling waaronder weerbaarheid, samenwerken en persoonlijk leiderschap



//

Het online platform TestJeLeefstijl speelt een belangrijke rol bij maatwerk

een externe partner wordt ingezet. Op dit moment verzorgt de Sportbrigade voor het merendeel van de colleges het vitaliteitsonderwijs.

Gezonde studenten, sterke samenleving

Wanneer mbo-studenten beroepsvitaliteit ontwikkelen, levert dat winst op voor de student, het werkveld én de samenleving. Voor studenten betekent het dat zij leren hun gezondheid positief te beïnvloeden, meer te bewegen en bewustere keuzes te maken. Dat werkt preventief tegen fysieke en mentale klachten.

Voor het werkveld betekent het dat afgestudeerden duurzamer inzetbaar zijn. Zij blijven langer gezond en productief en vallen minder snel uit. Dat is van grote waarde in sectoren als zorg, techniek, ICT, logistiek en onderwijs, waar de druk op personeel hoog is.

Ook maatschappelijk levert dat veel op. Gezonde en weerbare burgers verlagen de druk op de zorg en helpen collectieve kosten te beperken. Tegelijkertijd dragen zij bij aan een sterke arbeidsmarkt en een vitale, toekomstbestendige samenleving waarin preventie en eigen regie centraal staan.

Ruimte als randvoorwaarde

Juist in een grootstedelijke omgeving als Amsterdam wordt zichtbaar hoe kwetsbaar vitaliteitsonderwijs is als de randvoorwaarden ontbreken. Door de beperkte beschikbaarheid van geschikte sportaccommodaties is het voor mbo-instellingen lastig om bewegen structureel en kwalitatief goed in het onderwijs te verankeren. Slechts een beperkt aantal colleges beschikt over een eigen sportaccommodatie. Omdat het mbo bovendien geen voorrangspositie heeft bij de huur van gemeentelijke sportvoorzieningen staat het aanbod voortdurend onder druk.

Anders dan in het primair en voortgezet onderwijs kent het mbo geen wettelijke verplichting of voorrangsrecht dat structurele toegang tot sportaccommodaties ondersteunt. Daardoor is ruimte geen vanzelfsprekendheid, maar een voortdurende organisatorische en bestuurlijke uitdaging. Zolang die ruimte niet overal beschikbaar is blijft ook de uitvoering van vitaliteitsonderwijs kwetsbaar.

Dat maakt duidelijk dat ambities rond gelijke kansen en duurzame borging niet vanzelf werkelijkheid worden. Waar het ene college vitaliteitsonderwijs al stevig heeft ingebed, is het elders nog afhankelijk van draagvlak, prioriteiten en praktische mogelijkheden. Daardoor krijgen niet alle studenten in dezelfde mate de kans om te werken aan hun gezondheid, weerbaarheid en duurzame inzetbaarheid.

Het ROC van Amsterdam-Flevoland wil studenten op alle twaalf colleges gelijke kansen bieden. Dat vraagt om meer dan ambitie alleen: om ruimte, afstemming tussen colleges en het gesprek met gemeentelijke verhuurders over een gelijker speelveld voor het mbo. Daarom heeft het ROC van Amsterdam-Flevoland een aparte projectleider aangesteld om de randvoorwaarden voor vitaliteitsonderwijs te versterken en de verschillen tussen colleges te verkleinen.

Geen luxe, maar noodzaak

De vraag is niet óf het mbo ruimte moet maken voor vitaliteitsonderwijs, maar of we het ons kunnen permitteren om het níét te doen. Juist waar jongeren worden opgeleid tot onmisbare vakmensen, mag gezondheid geen bijzaak zijn. Als bewegen en beroepsvitaliteit een vaste plek krijgen in het curriculum én in de randvoorwaarden daaromheen, ontstaat meer dan gezonder gedrag. Dan groeien studenten uit tot professionals die steviger staan, langer meekunnen en met meer vertrouwen hun werk en leven vormgeven. Wie gelijke kansen serieus neemt, kan vitaliteit in het mbo niet overlaten aan toeval, draagkracht of beschikbare sportaccommodaties. ●

i

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
r.devries@rocva.nl
Ruud de Vries is projectleider Sport, Bewegen & Vitaliteit bij ROC van Amsterdam-Flevoland

Foto's
Hans Dijkhoff
Kernwoorden
mbo, vitaliteitsonderwijs, beroepsvitaliteit, duurzame inzetbaarheid, bewegen