

**TNO-rapport**

**TNO/LS 2013 R11032**

**Wat vinden MBO studenten van  
Testjeleefstijl.nu?**

**Behavioural and Societal  
Sciences**

Wassenaarseweg 56  
2333 AL Leiden  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden

[www.tno.nl](http://www.tno.nl)

T +31 88 866 90 00  
F +31 88 866 06 10  
[infodesk@tno.nl](mailto:infodesk@tno.nl)

Datum	Juli 2013
Auteur(s)	C.M. Bernaards J.L. de Vries
Aantal pagina's	50 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	1
Opdrachtgever	MBO Raad
Projectnaam	Feedback MBO studenten
Projectnummer	051.02450

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, foto-kopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor opdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belang-hebbenden is toegestaan.

© 2013 TNO

## Samenvatting

Het doel van dit onderzoek was om te achterhalen wat MBO studenten vinden van Testjeleefstijl.nu en in hoeverre het hen aanzet tot het opstellen en uitvoeren van een actieplan zoals door Testjeleefstijl.nu wordt gestimuleerd. Er zijn in totaal 37 MBO studenten (BOL, niveau 3) geïnterviewd. Hiervoor hebben 8 interviewsessies plaatsgevonden met 4 tot 6 studenten. Jongeren werden ingedeeld in sessies naar leeftijd (jonger dan 18 jaar; 18 jaar en ouder). Per sessie werd ingegaan op een aantal specifieke leefstijl modules uit Testjeleefstijl.nu. In iedere sessie werd in ieder geval de module 'seksualiteit' en/of module(s) binnen het onderdeel 'psychosociaal' beoordeeld omdat deze modules naar verwachting de meeste reacties zouden opleveren. De overige modules werden gelijkmatig verdeeld over de sessies.

De ondervraagde studenten waren over het algemeen tevreden over de gebruiksvriendelijkheid van Testjeleefstijl.nu. Ook vonden zij de vragen en feedback over het algemeen begrijpelijk. De modules seksualiteit en agressie en veiligheid zouden de studenten het liefst niet invullen in een druk klaslokaal maar in een afgesloten ruimte of thuis. De belangrijkste opmerking van de studenten is dat studenten de feedback vaak te overdreven en ongenueanceerd vinden en het gevoel hebben dat de feedback niet op hen van toepassing is. Het gevolg is dat zij het advies niet serieus nemen en niet gemotiveerd zijn om een actieplan op te stellen. Dit probleem kan op de korte termijn worden verminderd door het aanpassen van de feedback teksten (zonder aanpassing van de vragen zelf en/of programmeerregels). Op de langere termijn kan dit worden verbeterd door het opnemen van extra vragen om advies op maat mogelijk te maken.

Uit het onderzoek is tevens gebleken dat de feedback bij sommige modules onjuist was. Bij de module seksualiteit krijgen studenten met een vaste partner soms onrealistische feedback en bleek de doorverwijzing soms onjuist. Ook zijn enkele fouten of onduidelijkheden in de introductieteksten gesignaleerd.

TNO adviseert om op de korte termijn prioriteit te geven aan het nuanceren van de feedback door aanpassen van de feedback teksten en het wegnemen van foutieve feedback. Voor de lange termijn adviseert TNO om advies op maat in te bouwen omdat dit de kans op gedragsverandering en tevredenheid bij studenten vergroot.

## Inhoudsopgave

	<b>Samenvatting .....</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>Inleiding.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Methode.....</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Resultaten .....</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Vergelijking tussen de feedback van de studenten met de adviezen van de klankbordgroep .....</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>Discussie.....</b>	<b>25</b>
<b>6</b>	<b>Samenvatting, advies en conclusie .....</b>	<b>27</b>
	<b>Bijlage(n)</b>	
	<b>A Interviewverslagen</b>	

# 1 Inleiding

In 2011 heeft TNO in opdracht van Stichting Testjeleefstijl een ontwerpspecificatie gemaakt voor de automatische rapportage van Testjeleefstijl.nu data voor scholen (Bernaards et al. 2011). In samenwerking met Computron en E-hulp heeft dit geleid tot een instrument waarmee studenten feedback krijgen op hun leefstijl en scholen inzicht krijgen in de leefstijl van hun studenten. In het studiejaar 2011-2012 zijn MBO scholen voor het eerst gaan werken met dit nieuwe format.

In 2012 is er een klankbordgroep TJJ/MBO (ook wel gebruikersgroep genoemd) opgericht (15 scholen) die feedback heeft gegeven op het huidige instrument. Deze klankbordgroep bestond voornamelijk uit MBO docenten. Deze feedback had vooral betrekking op de begrijpelijkheid van de vragen en de feedback voor studenten maar ook op de bruikbaarheid van de automatische rapportage voor scholen. Deze feedback heeft de klankbordgroep gegeven vanuit het perspectief van de student en met het doel de studenten en de school een nog betere test te geven. Deze bevindingen zijn neergelegd in een verslag met adviezen ter verbetering van Testjeleefstijl.nu.

De MBO Raad heeft aan TNO gevraagd om aan te geven welke adviezen kunnen en moeten worden opgevolgd. Aangezien de keuze voor de huidige vraagstelling en feedback zorgvuldig is afgewogen, moeten er sterke argumenten zijn om tot wijzigingen over te gaan. Bovendien kan het doorvoeren van veranderingen in de vraagstellingen grote consequenties hebben voor de rekenregels die ten grondslag liggen aan de automatische rapportage en de feedback aan scholen en studenten. Het is daarom belangrijk dat de voor- en nadelen van eventuele veranderingen goed worden afgewogen. Hiervoor is het wenselijk dat de feedback vanuit de scholen (leerkrachten) wordt aangevuld met feedback vanuit de studenten.

## *Doel- en vraagstelling*

Het huidige project heeft als doel om feedback te verkrijgen van studenten die Testjeleefstijl.nu hebben gebruikt in het studiejaar 2012-2013. Deze feedback moet inzicht geven in de gebruiksvriendelijkheid van Testjeleefstijl.nu (bijvoorbeeld het gemak waarmee je modules kunt overslaan), de begrijpelijkheid van zowel de vragen als de verstrekte feedback, de aantrekkelijkheid van de vragen en de mate waarin sommige vragen mogelijk aanstootgevend zijn voor studenten (bijvoorbeeld de vragen over seksualiteit en zelfdoding). Ook zal aan studenten worden gevraagd hoe serieus zij hun actieplannen nemen en in hoeverre ze daadwerkelijk van plan zijn dit actieplan te gaan uitvoeren.

De feedback van studenten plus de feedback vanuit de klankbordgroep zal in hoofdstuk 4 naast elkaar worden gelegd en op basis daarvan zal een advies worden gegeven over het al dan niet wijzigen van de vraagstelling of feedback.

## 2 Methode

### *Doelgroep*

Aan het onderzoek namen drie MBO scholen deel. Om een zo representatief mogelijk beeld te krijgen van de mening van MBO studenten ten aanzien van Testjeleefstijl.nu was het streven drie scholen met een verschillend profiel te betrekken. Voorafgaand aan het onderzoek was afgesproken één mbo school in een stadse omgeving en één school in een landelijke omgeving te betrekken. De derde school zou een school moeten zijn waar relatief veel jongeren studeren met een religieuze achtergrond.

De MBO scholen zijn geworven door Jan Faber van de MBO Raad. Scholen ontvingen een email met daarin een informatiebrief over het onderzoek (opgesteld door TNO). Scholen die interesse hadden in deelname aan het onderzoek werden verzocht contact op te nemen met de onderzoekers van TNO. MBO-scholen die aangaven mee te willen werken aan het onderzoek werden gevraagd om zelfstandig studenten te benaderen voor deelname aan de feedbacksessies. Studenten dienden reeds bekend te zijn met Testjeleefstijl.nu. Na de constatering dat studenten binnen BBL (Beroeps Begeleidende Leerweg) nauwelijks gebruik maken van Testjeleefstijl.nu werd besloten om alleen studenten binnen BOL (Beroeps Opleidende Leerweg) te includeren. Ook werd er om praktische redenen voor gekozen om studenten op de verschillende niveaus (niveau 1-2 en 3-4) niet apart te bevragen, maar om in plaats daarvan alleen studenten op het gemiddelde niveau te bevragen (niveau 3). Wel werd er onderscheid gemaakt op basis van leeftijd (<18 jaar oud en ≥18 jaar oud). Zo werd elke deelnemende school gevraagd om twee groepen samen te stellen bestaande uit 4-6 BOL-studenten (niveau 3) van beneden de 18 jaar, en twee groepen bestaande uit 4-6 BOL-studenten (niveau 3) van 18 jaar en ouder (zie Tabel 1).

Tabel 1 Onderzoekopzet: feedbacksessies per school (categorie) en leeftijdscategorie

MBO-school (categorie)	Leeftijdscategorie	
	<18 jaar	≥18 jaar
Stedelijk	(1) Sessie 1 (N=4-6) (2) Sessie 2 (N=4-6)	(3) Sessie 3 (N=4-6) (4) Sessie 4 (N=4-6)
Landelijk	(5) Sessie 5 (N=4-6) (6) Sessie 6 (N=4-6)	(7) Sessie 7 (N=4-6) (8) Sessie 8 (N=4-6)
Religieus	(9) Sessie 9 (N=4-6) (10) Sessie 10 (N=4-6)	(11) Sessie 11 (N=4-6) (12) Sessie 12 (N=4-6)

### *Feedbacksessies*

Feedback over de vragenmodules en de automatische feedback van Testjeleefstijl.nu werd verkregen middels kwalitatieve dataverzameling (feedback sessies). Feedbacksessies werden uitgevoerd door twee interviewers van StudenTalent. Hierbij fungeerde één interviewer als gespreksleider, terwijl de ander notuleerde en de voorgang bewaakte. Bevindingen werden door de interviewers samengevat in een kort verslag. Deze verslagen zijn opgenomen in de bijlage van dit rapport. Tijdens de sessie zaten de studenten ieder achter een eigen computer.

Na inloggen (met testaccounts) op de website van Testjeleefstijl.nu werden tijdens elke sessie een aantal (3 à 4) vooraf bepaalde modules (één voor één) bekeken en besproken. Studenten kregen telkens 10 minuten de tijd om een bepaalde module (vragen en bijbehorende feedback) te bekijken. De tekst die studenten kunnen opvragen door op de link “actie ondernemen” te klikken werd hierbij buiten beschouwing gelaten. Bij hele korte modules (zoals roken) kregen studenten 5 minuten de tijd. Studenten werden gevraagd om (in sleutelwoorden) te noteren wat hen hieraan opviel. Na 5-10 minuten werden de bevindingen groepsgewijs besproken. Op deze manier werden per feedbacksessie 3 à 4 modules besproken.

De opzet van de feedbacksessies was grofweg als volgt:

Minuut 5-10	Kennismaking. Uitleg over het onderzoek
Minuut 10-20	Lezen module inclusief feedback; noteren opmerkingen/vragen
Minuut 20-30	Groepsgewijs bespreken opmerkingen
Minuut 30-40	Lezen tweede module en noteren opmerkingen/vragen
Minuut 40-50	Groepsgewijs bespreken tweede module
Minuut 60-70	Lezen derde (en vierde) module* en noteren opmerkingen
Minuut 70-80	Groepsgewijs bespreken derde (en vierde) module
Minuut 80-90	Bespreken algemene opmerkingen en afsluiten interview

\*Indien er vier modules besproken werden werd er 5 minuten kijktijd en 5 minuten bespreektijd per module gerekend (i.p.v. 10/10).

Per sessie werd ingegaan op een aantal specifieke modules. In iedere sessie werd in ieder geval de module ‘seksualiteit’ en/of module(s) binnen het onderdeel ‘psychosociaal’ beoordeeld omdat deze modules naar verwachting de meeste reacties zouden opleveren. De overige modules werden eerlijk verdeeld over de sessies. Zie Tabel 2 voor een overzicht van de te bespreken modules per sessie.

Tabel 2. Onderzoeksopzet: Modules (met x aantal vragen) per school / sessie.

School	Leeftijdscategorie	
	<18	>18
ROC 1 (Stad)	1. - Beeldschermgedrag (4) - Drugs (3) - Agressie & Veiligheid** (6) - Angst & Somberheid** (12)	3. - Voeding* (15) - Agressie & Veiligheid** (6) - Angst & Somberheid** (12)
	2. - Alcohol (7) - Roken (2) - Seksualiteit** (10) - Contact & Vriendschap** (11)	4. - Beweging* (6) - Seksualiteit** (10) - Contact & Vriendschap** (11)
ROC 2 (Landelijk)	5. - Beweging* (6) - Seksualiteit** (10) - Contact & Vriendschap** (11)	7. - Alcohol (7) - Roken (2) - Seksualiteit** (10) - Contact & Vriendschap** (11)
	6. - Beeldschermgedrag (4) - Drugs (3) - Agressie & Veiligheid** (6) - Angst & Somberheid** (12)	8. - Voeding* (15) - Agressie & Veiligheid** (6) - Angst & Somberheid** (12)
ROC 3 (Religieus)	9. - Voeding* (15) - Agressie & Veiligheid** (6) - Angst & Somberheid** (12)	11. - Beeldschermgedrag (4) - Drugs (3) - Agressie & Veiligheid** (6) - Angst & Somberheid** (12)
	10. - Beweging* (6) - Seksualiteit** (10) - Contact & Vriendschap** (11)	12. - Alcohol (7) - Roken (2) - Seksualiteit** (10) - Contact & Vriendschap** (11)

NB. De modules 'Fittest' en 'BMI & Buikomvang' werden buiten beschouwing gelaten.

\*Module kost naar verwachting veel tijd

\*\*Module levert naar verwachting (relatief) veel discussie op

Kernvragen bij het bespreken van de per modules waren: "Wat valt je op?" "Wat vind je ervan?". Thema's en vraagstukken die hierbij mogelijk aan bod kwamen waren de hoeveelheid tekst bij vragen, de begrijpelijkheid van de vragen, het gevoel dat studenten hierbij kregen, het doorverwijzen naar vervolgvragen, de begrijpelijkheid, relevantie en bruikbaarheid van de feedback.

Aan het einde van de sessie (na het bespreken van de individuele modules) werd de website in het algemeen besproken, zoals het uiterlijk van de website en het gebruiksgemak. Ook werd getoetst in hoeverre studenten de informatie op de website gebruikt hadden.

Studenten ontvingen een tegoedbon ter waarde van 10 euro voor deelname aan de feedbacksessies.

*Verwerken van de interviewgegevens*

De interviewverslagen werden gelezen door twee TNO medewerkers. Bij onduidelijkheden werd aan de interviewers gevraagd om extra informatie. De belangrijkste bevindingen uit de interviews zijn per thema beschreven in de resultatensectie van dit rapport.



### 3 Resultaten

#### Beschrijving populatie

Interviews vonden plaats op drie ROC scholen. School 1 was gelegen in een landelijke omgeving (Gorinchem), school 2 in een stadse omgeving (Almere) en de derde school was gelegen in Zwolle. De derde school was geen school waar relatief veel jongeren studeren met een religieuze achtergrond, zoals oorspronkelijk was beoogd. Op de eerste school vonden vier interviewsessies plaats en op de overige twee scholen ieder twee interviewsessies. Aan ieder interview namen ten minste vier studenten deel. Ook vond op alle drie de scholen ten minste één interview plaats met studenten beneden de 18 jaar en één interview met studenten van 18 jaar en ouder. Alle deelnemende studenten volgden BOL onderwijs niveau 3. Dit resulteerde in een totaal van 8 interviewsessies waarin in totaal 37 studenten geïnterviewd zijn. Het aantal interviewsessies was daarmee lager dan de beoogde 12 interviewsessies. De reden was dat de interviewsessies moeilijk in te plannen waren door vakanties en roosters die op het laatste moment wijzigden. Ook het totaal aantal geïnterviewde studenten was hierdoor lager dan gepland. Het merendeel van deze studenten was vrouw (92%;  $n=34$ ). Zie Tabel 3 voor een overzicht van de deelnemende studenten per sessie. De reden dat er nauwelijks mannen deelnamen is onbekend. Van de deelnemende studenten had 49% ( $n=18$ ) een religieuze achtergrond en gaf 19% ( $n=7$ ) aan praktiserend religieus te zijn. Bij twee van de acht interviewsessies was een docent aanwezig.

Tabel 3 Overzicht van deelnemende scholen en studenten

School	Sessie	Leeftijds-categorie	Aantal studenten	Man	Vrouw	Praktiserend religieus	Religieuze achtergrond
School 1 (Gorinchem)	1	18-	5	0	5	0	1
	2	18+ (1x 16 jaar)	4	0	4	1	3
	3	18-	6	1	5	1	2
	4	18+	4	0	4	0	1
School 2 (Almere)	1	18-	6	1	5	0	2
	2	18+	4	0	4	1	4
School 3 (Zwolle)	1	18-	4	1	3	2	3
	2	18+	4	0	4	2	2
		TOTAAL	37	3	34	7	18

*Modules per interviewsessie*

Tabel 4 geeft weer welke modules er per sessie besproken werden.

Tabel 4. Overzicht van de besproken modules per interviewsessie.

	Leeftijdscategorie	
	<18	≥18
School		
Da Vinci College	1. Beweging Seksualiteit Contact & Vriendschap	2. Agressie & Veiligheid Angst & Somberheid Beeldschermgedrag Drugs
	3. Alcohol Roken Seksualiteit Contact & Vriendschap	4. Voeding Agressie & Veiligheid Angst & Somberheid Contact & Vriendschap Seksualiteit
ROC Flevoland	1. Beeldschermgedrag Drugs Agressie & Veiligheid Angst & Somberheid	2. Alcohol Roken Seksualiteit Contact & Vriendschap
Deltion College Zwolle	1. Voeding Agressie & Veiligheid Angst & Somberheid	2. Beweging Seksualiteit Contact & Vriendschap

De modules alcohol, beeldschermgedrag, bewegen, voeding, drugs en roken zijn allen in twee interviews besproken. De modules agressie en veiligheid en angst en somberheid zijn in vier interviews besproken. De modules seksualiteit en contact en vriendschap zijn in vijf interviews besproken.

*Waardering Testjeleefstijl.nu*

In de hierop volgende secties zal verslag worden gedaan van de op- en aanmerkingen van de deelnemende studenten op Testjeleefstijl.nu in het algemeen (zowel qua opmaak als inhoudelijk; sectie A), en op de verschillende modules binnen de onderdelen leefstijl (sectie B) en psychosociaal (sectie C). In de bijlage zijn de interviewverslagen opgenomen.

**A. Algemeen**

- *Lay-out en gebruiksvriendelijkheid*

Veel studenten vonden de website vrij donker en somber van kleur; zij zouden deze liever wat vrolijker ofwel neutraler willen zien. De kleuren rood, oranje en groen na het invullen van een module werd soms als extreem of onduidelijk ervaren, en schrok sommige studenten af. De afbeeldingen en symbolen op de website werden als relevant en passend beoordeeld, en studenten vonden dat de tekst op de website duidelijk is en prettig leest. Daarnaast waren de studenten over het algemeen van mening dat het navigeren op de website naar behoren verloopt. Wel

werd meerdere keren opgemerkt dat de psychosociale modules meer mogen opvallen. Deze modules worden nu op een aparte pagina weergegeven; gesuggereerd werd om deze modules bij de overige (leefstijl) modules te voegen, of deze duidelijker te positioneren op de website. Ook lijkt de website niet altijd goed te werken op kleinere beeldschermen en bepaalde webbrowsers (i.e., er werd opgemerkt dat de website niet werkt op internet explorer, maar wel op chrome).

- *Inhoud*

Hoewel studenten de website toegankelijk en “leuk” vinden, was het doel en nut voor de studenten niet altijd duidelijk. Veel studenten merkten op dat de tips en feedback vaak overdreven zijn (“het scherm gaat snel op rood”). De vragen zouden diepgaander en specifieker mogen, zodat het daaropvolgende advies passender en genuanceerder is. Ook werd een aantal keren de behoefte aan open vragen genoemd, zodat studenten zich “beter gehoord” voelen, er een duidelijker beeld geschetst kan worden van iemands leefstijl, en het gegeven advies niet zo snel overdreven of ongepast zal zijn. Daarnaast werd gesuggereerd om ruimte te bieden voor de eigen mening. Wat vinden studenten van hun eigen leefstijl? Er werd een aantal keren opgemerkt dat een overkoepelend advies op het gebied van leefstijl gewenst zou zijn, waarin een verband gelegd kan worden tussen verschillende aspecten van iemands leefstijl. Hoewel de informatie op de website enkele studenten aan het denken heeft gezet over hun gedrag, zal deze volgens velen in het huidige format geen gedragsverandering bewerkstelligen. Naast de suggestie om de tips en feedback passender en genuanceerder te maken werd door een aantal studenten aangeraden om de onderwerpen social media, pestgedrag, smartphonegebruik en beeldschermgebruik op school aan Testjeleefstijl.nu toe te voegen.

## **B. Modulen Leefstijl**

- *Alcohol*

Over het algemeen vonden de studenten de vraagstelling binnen deze module goed; de vragen waren logisch en de mogelijke antwoorden waren duidelijk. Voor veel studenten was het echter moeilijk antwoord te geven op de hoeveelheid glazen die ze dronken, aangezien het verschil in formaat en soort alcohol erg verschillend kan zijn. De suggestie werd gegeven om duidelijker aan te geven om welke hoeveelheid alcohol het gaat, en om te vragen naar de soort alcohol die (vooral) genuttigd wordt. Daarnaast vonden de studenten dat ze veel te snel een rood scherm kregen, en zij vonden de feedback/tips die vervolgens gegeven werden overdreven. Doordat de informatie voor hen veelal vanzelfsprekend was en de feedback overdreven geven veel studenten aan niet van plan te zijn iets met de tips te doen.

- *Beeldschermgedrag*

Bij de vragen over beeldschermgedrag werd meerdere keren opgemerkt dat het belangrijk is om te benadrukken dat het alleen gaat om beeldschermgedrag buiten schooluren. Sommigen suggereerden hier ook vragen over smartphonegebruik aan toe te voegen. Bij de vraag “Hoe lang zit je achter de computer?” wordt opgemerkt dat “Nooit” geen goede antwoordoptie is. Ook missen studenten een vraag over

hoe lang ze per keer tv kijken (e.g., elke keer 30 minuten of een paar uur achter elkaar). Studenten vinden de feedback bij de module al snel overdreven, en zouden daarom het advies ook niet snel opvolgen. Ze adviseren om informatie toe te voegen over het soort klachten dat op kan treden als gevolg van bovenmatig sedentair gedrag.

- *Bewegen*

Aangezien een aantal interviewsessies direct na een vakantieweek plaatsvond, vroegen de deelnemende studenten zich af of hun antwoorden op de vragen over hun beweeggedrag in de 'afgelopen week' representatief zijn voor hun algemene gedrag op dit gebied; zij suggereerden dat er beter gevraagd kan worden naar lichaamsbeweging in het algemeen. Hoewel de studenten de vragen en het advies over het algemeen duidelijk vonden, was er bij sommigen onduidelijkheid over de definitie van sporten ("Is beweging buiten school (sportschool) ook beweging? Wat valt onder sporten, als je naar de sportschool gaat?"). De suggestie werd gegeven om vragen gericht te stellen, Bijv. "Fiets je naar school toe? Hoeveel kilometer moet je dan fietsen?". Suggestie: omrekenen van kilometer en tijd en dit uitdrukken in km/h. Wanneer een individu bij elke vraag aangeeft maximaal te sporten en te bewegen, wordt er in de feedback niet verwezen naar het feit dat teveel sporten ook gevolgen kan hebben. Het rode scherm wordt soms als overdreven beschouwd en komt hard aan. De optie om naar tips te kunnen gaan wordt als handig en nuttig beschouwd voor mensen die hun leefstijl willen verbeteren.

- *Drugs*

Studenten vonden de vragen in de module drugs over het algemeen duidelijk en goed geformuleerd maar de woordkeuze vonden sommigen overdreven ("Als het gaat over cocaïne hoeft er niet nog tussen haakjes bij te staan wat het is"). Sommige studenten waren verbaasd en verontwaardigd dat GHB in hetzelfde rijtje geplaatst wordt als wiet, hasj en marihuana. Zij zien deze drug als "totaal wat anders". Studenten vonden de feedback op de vragen vaak overdreven: "als je één keer drugs gebruikt hebt, ben je meteen rood". Ze suggereerden om te vragen naar de laatste keer druggebruik, zodat iemand geen rood scherm krijgt als hij of zij een jaar lang geen drugs gebruikt heeft. Ook vonden studenten het advies vaak te algemeen en vaak weinig passend. Aangezien een persoonlijk advies wellicht moeilijk haalbaar is, werd de suggestie gedaan nuances aan te brengen in (het begin van) het advies, bijvoorbeeld: "in veel gevallen", "het kan zijn dat ... invloed heeft op", "uit onderzoek blijkt dat". Hoewel studenten veelal van mening waren dat de website hun leefstijl niet snel zal veranderen, gaven ze bij deze module wel aan dat ze door de informatie aan het denken gezet worden over bepaalde principes.

- *Roken*

Bij de module roken vond vrijwel iedereen dat er te weinig vragen zijn. Studenten waren van mening dat de module nu vrijwel geen inzicht of een duidelijk beeld geeft van iemands rookgedrag. De studenten suggereren om dieper in te gaan op het soort roken (zware shag of sigaretten; over je longen of 'meeroken'), de hoeveelheid, de frequentie, en eventuele voornemens om te stoppen. De feedback wordt nu als erg overdreven beschouwd: "Zodra je rookt, hoe weinig je het ook doet, is een rood scherm". De tips die gegeven worden na de module geven

volgens de studenten geen nieuwe informatie; studenten weten al dat het slecht is, en vinden alle informatie over longkanker e.d. overdreven.

- *Seksualiteit*

Tijdens het maken van de module seksualiteit reageerden sommige studenten lacherig en werd er onderling veel gepraat. Sommige studenten (met name in de categorie <18) gaven er de voorkeur aan om de lijst anoniem in te vullen, in een afgesloten ruimte (waar andere studenten geen inzage hebben in hun antwoorden). Deze studenten vonden het fijn dat de optie bestaat om vragen over te slaan. De studenten in de leeftijdscategorie  $\geq 18$  hadden minder moeite met deze vragen en voelen zich niet ongemakkelijk tijdens het maken van de test.

Wanneer er geen sprake is van seksueel contact in de afgelopen 6 maanden is de module na één vraag afgerond. Studenten adviseerden hier van de mogelijkheid gebruik te maken om deze mensen verder te bevragen over hun indrukken over seks en hoe zij over bepaalde zaken denken als zij wel seks zouden hebben. Ook kan het zijn dat een individu wel seksueel actief is, maar de afgelopen zes maanden geen seks gehad heeft. Sommige studenten vonden daarom dat de eerste vraag vervangen moet worden voor “Heb je weleens seks gehad?” gevolgd door de vraag “Heb je de afgelopen 6 maanden seks gehad?”. Als mensen aangeven seks te hebben gehad, kan doorgevraagd worden of deze seks al dan niet veilig was.

Er bestond onduidelijkheid over de termen ‘losse’ en ‘vaste’ partners; studenten vonden dat er duidelijk bevraagd moet worden of er sprake is van een vaste relatie met de sekspartner, en dat vragen hierop duidelijk(er) moeten inspelen. Studenten merkten op dat de vragen binnen deze module niet altijd lijken te kloppen: als wordt aangegeven dat er sprake is van een vaste partner dan wordt er in de vervolgvragen alsnog telkens verwezen naar de losse partner; de vragen over de soatest zijn qua tijdsspan niet altijd toe te passen op mensen met een lange relatie; de vragen over condoomgebruik sluiten ook niet aan bij mensen die een langdurige relatie hebben. Daarnaast werd er opgemerkt dat er “geen onderscheid gemaakt wordt tussen één keer geen condoom gebruiken of dat je hier als het ware een gewoonte van maakt”. De studenten zijn op de hoogte van de risico’s maar vinden dat de hierop volgende waarschuwingen niet altijd op hen van toepassing zijn. De suggestie werd gedaan om iets verder door te vragen, zodat de feedback beter aansluit bij de persoonlijke situatie.

Hoewel de studenten het aantal vragen in deze module vaak (te) klein vonden, werd het advies in respons op de vragen vaak als langdradig en overdreven beschouwd. Ook werd de kleur oranje bij het advies door sommige studenten als onnodig ervaren. Zij maken binnen een relatie bijvoorbeeld bewust de keuze om geen gebruik te maken van een condoom na het doen van een soa-test, en vinden de waarschuwing dan ook enigszins belerend. Ook kreeg een studente die aangaf al een soa test gedaan te hebben alsnog in de feedback te zien dat ze een soa test zou moeten doen. Een andere student merkte op dat er geen verschil zit tussen de feedback bij een oranje en een rood scherm. Als suggesties ter verbetering van de feedback in deze module werden genoemd dat er meer informatie gegeven mag worden over soa’s en hoe je deze kunt herkennen; ook denken studenten dat het geven van statistieken hen sneller zou doen realiseren dat zij een test moeten laten

doen en/of hun gedrag moeten veranderen. In het huidige format vinden sommige studenten dat er teveel stappen ondernomen moeten worden om bij de sites over soa's e.d. te komen, en dat links over tips en advies nauwelijks opgemerkt worden.

- *Voeding*

Over het algemeen vonden de studenten de vragen binnen deze module duidelijk, het taalgebruik was makkelijk te begrijpen. Wel was er onder <18 studenten onduidelijkheid over de hoeveelheid van één portie. Wellicht kan hierbij toegelicht worden wat het gemiddelde gewicht of de gemiddelde omvang van een portie is. Ook werd er bij de vraag naar groente opgemerkt dat er geen nuance in de hoeveelheid is als deze onder de maat blijkt te zijn: "er wordt geen onderscheid gemaakt tussen iemand die misschien 190 gram per dag eet en iemand die geen groente eet". Daarnaast bestond er onder sommige studenten behoefte aan open vragen. De geslotenheid van de antwoorden past soms niet in de afwisselende leefstijl.

Het advies is volgens de studenten duidelijk te begrijpen, hoewel er wel werd opgemerkt dat de adviezen niet voor iedereen haalbaar zijn ("niet iedereen kan zich elke dag fruit permitteren") en dat er "begrip moet zijn voor het feit dat je in het leven af en toe wat losbandiger mag zijn". Een aantal studenten gaf daarom aan dat de feedback iets milder kan, dat je minder snel een rood scherm zou moeten krijgen. Zo gaf één student aan dat de uitslag niet voldeed aan haar verwachtingen: zij had alles positief tot zeer positief ingevuld, maar kreeg desondanks de feedback dat ze te veel snoept. Dit commentaar nam zij dan ook niet serieus. De knop actie ondernemen werd als nuttig ervaren; de studenten konden zich voorstellen dat zij hiervan gebruik zouden maken als de feedback werkelijk op hun sloeg.

### **C. Modulen Psychosociaal**

Zoals eerder aangegeven werden de modulen binnen het onderdeel psychosociaal door veel studenten in het huidige format moeilijk opgemerkt. Ook geeft een aantal studenten aan dat het ("neutrale") kleurgebruik bij het onderdeel psychosociaal hen meer aanspreekt dan de "belerende" kleuren rood/oranje/groen van de leefstijl modulen.

- *Agressie en veiligheid*

De vragen in deze module werden als helder, kort en "to the point" beschreven, maar snijden volgens de studenten beladen onderwerpen aan. De studenten kunnen zich voorstellen dat de vragen bij "echte slachtoffers" nare gevoelens naar boven kunnen brengen en dat het invullen van de vragen in een druk klaslokaal niet altijd verstandig of wenselijk is. Verschillende studenten gaven aan dat de vragen zich niet hoeven te beperken tot de voorgaande 12 maanden. Ook werd er voorgesteld om niet alleen te vragen naar de agressie die ervaren wordt door iemand, maar ook naar de agressie die men wellicht zelf uitdraagt. Mogelijk kan het thema pesten toegevoegd worden aan deze module.

Sommige studenten vonden de eerste vraag in deze module ("Hoe vaak heeft iemand jou in de laatste 12 maanden op een kwetsende manier aangeraakt of vastgepakt met seksuele bedoelingen?") erg direct, en stellen dan ook voor om

naar deze beladen vraag toe te werken. Ook vonden meerdere studenten dat er een onderscheid gemaakt moet worden tussen kwetsende agressie en seksuele agressie (verbaal en fysiek geweld), door dit in twee vragen op te delen of door in de vraag een duidelijk onderscheid in te maken. Eén student kreeg in de feedback bijvoorbeeld te zien dat deze seksueel misbruikt zou zijn terwijl dit niet het geval was. Meerdere studenten vonden dat er mag worden doorgevraagd naar de situatie waarin iemand met geweld te maken heeft gekregen. Studenten vonden het niet nodig om professionele hulp in te schakelen als zij bij het uitgaan geslagen zijn maar wel bij huiselijk geweld. Zij raadden ook aan om te vragen naar de impact of indruk die een bepaalde gebeurtenis heeft achtergelaten bij de student.

De feedback vond men over het algemeen duidelijk, al gaven sommige studenten aan moeite te hebben zich in te leven in de situatie die sommige mensen zouden hebben doorgemaakt en kunnen daardoor niet beoordelen of zij iets aan feedback zouden hebben gehad. Andere studenten gaven aan dat de feedback erg heftig, overdreven en “niet op mij van toepassing” was. Aanbevolen werd om de feedback te nuanceren, door bijvoorbeeld aan te geven dat bepaalde gebeurtenissen een grote impact kunnen hebben op iemands leven, maar dat dit niet altijd het geval is. Het werd gezien als een pré dat er anoniem hulp kan worden gezocht.

- *Angst en somberheid*

Er werd opgemerkt dat de test te veel aandacht besteedt aan een vaste periode in het verleden. De studenten willen echter ook aandacht voor de huidige situatie aangezien deze misschien veel sprekender is.

Er was onduidelijkheid en discussie over de term angst. Er wordt in de vragen geen onderscheid gemaakt tussen angst (een breed begrip) en angstscenario's (“Is men bijvoorbeeld bang voor alleen een spin of een hond of ervaart men hele andere angsten, diepere angsten?”). De bron van de angst is belangrijk om te kunnen benoemen. Eén leerling noemde haar vliegangst: dit zit haar in het dagelijks leven niet dwars, maar alleen als zij in een vliegtuig stapt. Dit zegt volgens haar echter niets over hoe zij over het algemeen in het leven staat. Ook gaven verschillende studenten aan dat er vragen toegevoegd zouden moeten worden om de oorzaak van vermoeidheid te achterhalen (“bijvoorbeeld: een medisch verklaarde aandoening, hoge werkdruk, etc”), en om te achterhalen waar zenuwen vandaan komen (“een beetje zenuwachtig zijn voor een toets is dood normaal”). Er werd aangegeven dat er in deze module ook aandacht besteed zou kunnen worden aan het onderwerp onzekerheid.

Als er bij de eerste vraag ingevuld wordt dat je daar liever geen antwoord op geeft, worden andere vragen overgeslagen (ook als deze een ander onderwerp behelzen). Er mag dan van de studenten toch doorgevraagd worden. Bij de vraag “Hoe vaak ben je vermoeid?” mag de antwoordoptie “altijd” toegevoegd worden.

Veel studenten zijn verontwaardigd over het advies en zijn het niet eens met het oordeel dat iemand depressief is wanneer deze heeft aangegeven soms angstig en vermoeid te zijn. Vragen moeten volgens hen specifiekere zijn om zo'n conclusie te trekken. Het advies om hulp te zoeken komt vreemd over wanneer er ‘slechts’ klachten van vermoeidheid en somberheid zijn. De feedback was volgens de studenten te zwaar; voor iets kleins moet je al hulp gaan zoeken. Er moet volgens

velen meer worden uitgevraagd om tot een betere conclusie en advies te komen. Doordat de feedback vaak als overdreven ervaren wordt, voelden veel studenten zich in het advies niet thuis.

Tenslotte geeft een docent tijdens één van de interviewsessies aan dat overwogen werd om anoniem een psycholoog in te schakelen wanneer een leerling aangeeft dat hij of zij de intentie heeft om zelfmoord te plegen. Studenten waren van mening dat dit schending van de privacy is, en dat de kans überhaupt klein is dat deze vraag eerlijk beantwoord wordt door iemand met zelfmoordneigingen.

- *Contact en Vriendschap*

Voor studenten in de leeftijdscategorie <18 was de term “nauw verbonden” onduidelijk. Ook gaven sommige studenten aan dat zij behoefte hebben aan verduidelijking van de term ‘vriend’. Hierbij zou onderscheid gemaakt kunnen worden tussen goede vrienden enerzijds en kennissen (“facebookvrienden”) anderzijds. Daarnaast werd er opgemerkt dat “gezelligheid om me heen” en “mensen om me heen” erg op elkaar lijken; het verschil was de studenten niet duidelijk. De vraag “Mis jij mensen om je heen?” kan tevens op twee manieren worden opgevat: specifieke mensen die er niet meer zijn of mensen in het algemeen. Volgens één student focust de module zich teveel op de vraag of je je verhaal kwijt kunt, en te weinig op het daadwerkelijke contact dat je met vrienden hebt. De suggestie werd gedaan om vragen toe te voegen over de rol van familie (of een duidelijker onderscheid te maken tussen vrienden en familie), en over verlegenheid (“of je verlegen bent of wel/niet snel met nieuwe mensen gaat praten”).

De feedback op de vragen in deze module was volgens veel studenten ongepast en ongenuanceerd: wanneer uitsluitend positieve antwoorden ingevuld worden begint de feedback bijvoorbeeld nog steeds met “je voelt je zo nu en dan eenzaam”. Dit vonden de studenten niet representatief voor hoe zij zich voelden, en zij zouden de feedback dus niet snel serieus nemen.

Een aantal studenten gaf aan dat het goed is dat Testjeleefstijl.nu de mogelijkheid biedt een vertrouwenspersoon te contacteren. Wel stelden ze voor dat de link hiervoor direct in de feedback geplaatst wordt, zodat men niet zelf op “actie ondernemen” hoeft te klikken.



## 4 Vergelijking tussen de feedback van de studenten met de adviezen van de klankbordgroep

Het doel van dit onderzoek was om te achterhalen wat mbo studenten vinden van Testjeleefstijl.nu en in hoeverre het hen aanzet tot acties die mogelijk tot gedragsverandering kunnen leiden. Tevens was het doel na te gaan in hoeverre de feedback van de klankbordgroep gedeeld wordt door de studenten. In dit hoofdstuk zullen de belangrijkste opmerkingen van de studenten worden vergeleken met die van de klankbordgroep. In tabel 5 zijn de opmerkingen en adviezen van beide groepen samengevat. Tevens is het advies van TNO toegevoegd. Opgemerkt dient te worden dat sommige adviezen van de klankbordgroep niet meer van toepassing waren op het moment dat de studenten werden geïnterviewd. Deze opmerkingen (bijvoorbeeld over Gonzies) waren al verwerkt in Testjeleefstijl.nu voordat de interviews werden afgenomen. Ook de opmerkingen van de klankbordgroep over de rapportage voor scholen is buiten beschouwing gelaten omdat studenten hier geen zicht op hebben.

### Lay-out/gebruiksvriendelijkheid:

De belangrijkste verbeterpunten t.a.v. de lay-out en gebruiksvriendelijkheid hadden volgens de studenten betrekking op het kleurgebruik op de website, de vindbaarheid van de psychosociale modules en de werkzaamheid op kleinere schermen en op bepaalde web browsers.

Eenzijds vinden de studenten dat de website vrij donker en somber van kleur is maar tegelijkertijd vinden ze het kleurgebruik bij de feedback (rood, oranje en groen) soms extreem of onduidelijk. Met name de kleur rood komt bij sommige studenten hard aan. De voorkeur voor kleuren bij de studenten komt mogelijk omdat de bevroegde studentengroep voornamelijk uit meisjes/vrouwen bestond. Eén van de mannelijke studenten merkten op dat de donkere kleuren hem juist aanspraken. Gezien het lage aantal mannelijke studenten dat deelnam aan de interviews is niet met zekerheid te zeggen of de voorkeur voor donkere kleuren ook gedeeld wordt door andere mannelijke studenten.

Bovenstaande verbeter- en aandachtspunten zijn geen van allen genoemd door de klankbordgroep. Dit komt mogelijk omdat de lay-out van de website gewijzigd is tussen het moment waarop de klankbordgroep haar feedback gaf en het moment waarop de studenten werden geïnterviewd. De klankbordgroep gaf wel in meerdere modules aan dat je teveel moet doorklikken om door te kunnen gaan naar de volgende module als je de huidige module wilt overslaan. In de huidige versie van Testjeleefstijl.nu kun je in sommige modules bij de eerste vraag aangeven dat je de module wilt overslaan. Je krijgt daarna nog wel het feedbackschermbij te zien maar kunt vervolgens op “sluiten” klikken om in het hoofdmenu terug te komen. In de huidige versie is dit probleem dus niet meer aan de orde.

Op basis van dit onderzoek zou TNO adviseren om de vindbaarheid van de psychosociale modules te vergroten. De MBO Raad heeft echter aangegeven dat er bewust voor gekozen is om de psychosociale modules een aparte minder opvallende plek te geven dan de leefstijlmodules. De reden is dat sommige scholen niet willen werken met deze modules. Binnenkort krijgen scholen ook de mogelijkheid om modules aan of uit te zetten. Ook heeft de MBO Raad laten weten

dat het probleem met sommige (oudere) webbrowsers bekend is. Binnenkort zal dit probleem zijn verholpen omdat alle scholen dan zijn overgestapt op nieuwere webbrowsers.

#### Inhoud:

Studenten noemden de volgende verbeterpunten ten aanzien van de inhoud van Testjeleefstijl.nu: 1. Het doel en nut van de website is niet duidelijk, 2. De tips en feedback zijn vaak overdreven (te snel rood scherm), 3. Het advies is te algemeen en te weinig genuanceerd en op maat, 4. Er is geen aandacht voor het perspectief van de studenten zelf op hun leefstijl (Wat vinden de studenten zelf van hun leefstijl?), 5. Er is behoefte aan een overkoepelend leefstijladvies, 6. Een aantal thema's (social media, pestgedrag, smartphonegebruik en beeldschermgebruik op school) ontbreken en zouden moeten worden toegevoegd.

Een aantal van deze verbeterpunten zijn ook genoemd door de klankbordgroep. De klankbordgroep heeft behoefte aan één overzichtelijk handlingsplan per student. Dit sluit aan bij de behoefte van studenten aan een overkoepelend leefstijladvies. Een overkoepelend leefstijladvies heeft echter wel als nadeel dat studenten compensatiegedrag kunnen gaan vertonen. Goed scoren op een aantal leefstijlen zou gezien kunnen worden als een vrijbrief om iets minder goed te scoren op een andere leefstijl. Ook heeft de klankbordgroep behoefte aan vragen waarbij meerdere antwoorden mogelijk zijn (bijvoorbeeld: Welke sport doe je?; Wat drink je over het algemeen?) en terugkoppeling van deze informatie in de feedback. Dit sluit aan bij de behoefte van de studenten om dieper door te vragen zodat een genuanceerdere feedback mogelijk wordt.

TNO adviseert om na te gaan in hoeverre de feedback genuanceerd kan worden door de teksten iets aan te passen of aan te vullen. Bijvoorbeeld: in de feedback bij de module agressie en geweld kan worden vermeld dat de impact van agressie en geweld sterk kan variëren tussen personen. Daarnaast adviseert TNO om de mogelijkheden van een advies op maat te verkennen. Advies op maat (oftewel tailored feedback) kan gegeven worden op twee manieren. Ten eerste door in de Testjeleefstijl.nu monitor te vragen naar gedragsdeterminanten (bijvoorbeeld eigen effectiviteit of motivatie) en het advies aan studenten hierop af te stemmen. Ten tweede door het gedrag meerdere keren in de tijd te meten en in de feedback in te gaan op de vooruitgang die al dan niet is geboekt. Door gebruik te maken van advies op maat is de kans op gedragsverandering groter dan zonder advies op maat (Noar et al. 2007).

#### Alcohol:

Bij de module alcohol hadden studenten moeite aan te geven hoeveel glazen alcohol ze drinken omdat de hoeveelheid drank dat gedronken mag worden per glas verschilt per alcoholhoudende drank. Studenten suggereren om per alcoholhoudende drank te vragen naar hoeveelheden. Ook de klankbordgroep suggereert om studenten te laten kiezen wat en hoeveel ze drinken en dit visueel te maken met een plaatje.

In de huidige module alcohol wordt gevraagd naar het aantal glazen alcoholhoudende drank zonder daarbij te vragen naar het type alcoholhoudende drank dat gedronken wordt. Het idee hierachter is dat elke soort alcoholhoudende drank zijn eigen standaardglas heeft waardoor ieder standaardglas evenveel pure

alcohol bevat (ongeveer 10 gram). De hoeveelheden zijn als volgt: bier van 5% (250 cc), wijn van 12% (100cc) en sterke drank van 35% (35cc). Meer informatie hierover is te vinden op [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl).

Aangezien deze standaard hoeveelheden mogelijk onvoldoende bekend zijn bij de studenten en de studenten mogelijk ook zelf alcohol schenken in allerlei soorten glazen wordt door TNO geadviseerd om per alcoholhoudende drank te vragen naar de hoeveelheden die gedronken worden. Plaatjes zouden hierbij kunnen ondersteunen. Een alternatief is om de standaard hoeveelheden per alcoholhoudende drank toe te lichten in de module. Voor deze opties is gekozen in Testjeleefstijl.nu voor VO leerlingen. Deze optie vergt rekenwerk van de studenten maar is gemakkelijker te programmeren dan de optie waarbij de hoeveelheden per alcoholhoudende drank worden bevraagd.

#### Beeldschermgedrag:

Bij de module beeldschermgedrag staat volgens de studenten onvoldoende uitgelegd welke klachten je kunt krijgen als je teveel tijd achter een beeldscherm doorbrengt. In de inleiding van de vragenmodule staat wel vermeld dat langdurig zitten niet goed is voor je spieren en je lichaamshouding en dat je minder tijd overhoudt om te sporten en te bewegen. TNO adviseert om hieraan toe te voegen wat de gezondheidsrisico's kunnen zijn van langdurig zitten. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat veel zitten samen gaat met een grotere kans op vroegtijdige sterfte en chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten (Hendriksen et al. 2013). Deze grotere kans op sterfte en chronische aandoeningen geldt zowel voor mensen die veel bewegen als voor mensen die weinig bewegen. Het risico van veel zitten is dus onafhankelijk van de hoeveelheid matig en zwaar intensieve vormen van bewegen (Katzmarzyk et al. 2009; Dunstan et al. 2010; Patel et al. 2010; Proper et al. 2011; Ploeg van der et al. 2012). Beeldschermgebruik is een belangrijke veroorzaker van het zitgedrag. Tevens kunnen door langdurig zitten achter een beeldscherm klachten ontstaan aan armen, nek en schouders.

De vragen in de vragenmodule beeldschermgedrag gaan alleen over beeldschermgebruik buiten schooltijd. Zowel bij de klankbordgroep als bij de studenten lijkt hier enige verwarring over te zijn. De klankbordgroep merkt op dat de feedback niet overeenkomt met de dagelijkse onderwijspraktijk en de studenten gaven meerdere keren aan dat het belangrijk is om te benadrukken dat de vragen alleen gaan over beeldschermgedrag buiten schooluren. TNO adviseert om op de korte termijn na te gaan of dit duidelijker kan worden vermeld in de introductie of in de vragen zelf. Op de lange termijn kan worden overwogen ook vragen over beeldschermgebruik en zitten onder school- en werktijd op te nemen. Dit sluit aan bij de adviezen ten aanzien van sedentair gedrag die in verschillende landen (waaronder Australië, Groot Brittannië en Canada) zijn toegevoegd aan de beweegrichtlijn. In al deze landen is het advies om langdurig zitten te vermijden. Dit advies geldt voor alle leeftijdsgroepen en zowel voor de vrije tijd als op school en op het werk (Hendriksen et al. 2013).

Tot slot missen studenten vragen over smartphonegebruik. Er kan worden overwogen om ook te vragen naar smartphonegebruik en het gebruik van tablets. Het smartphone- en tabletgebruik is in Nederland zo sterk toegenomen in de afgelopen jaren dat het onlogisch is alleen naar computergebruik en televisiegebruik te vragen. In de automatische feedback aan studenten zal

ingegaan moeten worden op de negatieve gevolgen van overmatig smartphone- en tabletgebruik zoals langdurig zitten en de kans op verslaving.

#### Bewegen:

In de module bewegen wordt gevraagd naar het aantal dagen waarop je vorige week ten minste 30 minuten per dag algemene lichaamsbeweging had. De studenten zijn bang dat hun beweeggedrag in de afgelopen week mogelijk niet representatief was voor het normale beweeggedrag. De klankbordgroep suggereert om de vragen in de tegenwoordige tijd te stellen en in te korten (Bijvoorbeeld: Hoeveel dagen sport je bij een vereniging? in plaats van vorige week). Dit zou een oplossing kunnen zijn voor het probleem dat de studenten noemen. TNO adviseert echter om te vragen naar een gemiddelde of gewone week in de afgelopen maanden. Dit sluit aan bij de manier waarom het beweeggedrag wordt bevestigd in de TNO monitor Bewegen en Gezondheid (Hildebrandt et al. 2013) en de SQUASH vragenlijst (Wendel-Vos et al. 2003). Door dezelfde vragen te gebruiken als in een landelijke monitor kan een vergelijking worden gemaakt met landelijke bewegcijfers. Het nadeel van een dergelijke formulering is wel dat studenten moeten terugdenken over een langere periode wat moeilijker is dan terugdenken aan de afgelopen week.

Verder is het voor de studenten onduidelijk wat er allemaal onder bewegen en sporten valt. In de inleiding van de vragenmodule wordt dit echter wel uitgelegd. TNO adviseert om deze uitleg nog eens kritisch te bekijken. Mogelijk zijn de beweegvoorbeelden in de inleiding verwarrend voor studenten omdat het allemaal voorbeelden van zwaar intensieve vormen van beweging zijn, zoals sprintje trekken om de bus te halen, de trap op rennen of voetballen op straat. Studenten kunnen hierdoor denken dat matig intensieve vormen van bewegen (wandelen en fietsen) niet meegerekend mogen worden. TNO adviseert om in de inleiding ook voorbeelden van matig intensief bewegen op te nemen.

#### Drugs

Zowel de studenten als de leden van de klankbordgroep vinden het onterecht dat GHB geplaatst is in het zelfde rijtje als wiet, hasj en marihuana. GHB zou vallen onder harddrugs terwijl wiet, hasj en marihuana onder softdrugs vallen. Bij de ontwikkeling van Testjeleefstijl.nu heeft TNO contact gezocht met het Trimbos Instituut om uit te zoeken welke drugs in de categorie softdrugs vallen en welke in de categorie harddrugs. Het Trimbos liet weten dat hasj, wiet, en GHB in de categorie softdrugs vielen (lijst 2 van de opiumwet) en XTC, cocaïne, hallucinogene paddenstoeltjes, amfetamine, heroïne of LSD in de categorie harddrugs (lijst 1 van de opiumwet). Sinds mei 2012 heeft het kabinet echter besloten om GHB toch te plaatsen onder de noemer 'harddrugs'. TNO adviseert dit aan te passen.

Studenten vinden het verder onterecht dat je een rood scherm krijgt als je ooit een keer drugs hebt gebruikt en daarna nooit meer. Door te vragen naar de laatste keer dat iemand drugs gebruikte kan de feedback iets worden genuanceerd. Indien een student één keer drugs heeft gebruikt en daarna nooit meer zou de toon iets milder kunnen. TNO ondersteunt deze suggestie. Er is bij de ontwikkeling van Testjeleefstijl.nu destijds gekozen voor een rood scherm indien iemand ooit drugs gebruikt heeft omdat de norm 'geen drugs' is. Aangezien dit door studenten als overdreven wordt gezien, zou gekozen kunnen worden voor een mildere kleur maar

wel met een goede uitleg over de gevaren van drugs. Deze suggestie zou ook toegepast kunnen worden toegepast bij de andere leefstijlmodules.

### Roken

Net als bij drugs is er bij roken voor gekozen om een rood scherm te geven zodra studenten roken, ook als studenten minder dan één keer per week roken. De reden is dat 'niet roken' de norm is. Studenten vinden dit niet terecht en adviseren om het advies af te laten hangen van het type tabak dat gerookt wordt, de manier waarop gerookt wordt (over je longen of meeroken), de hoeveelheid sigaretten (of andere vormen van tabak) die gerookt wordt en de frequentie waarmee gerookt wordt. Ook zou gevraagd moeten worden naar de voornemens om te stoppen. Ook de klankbordgroep suggereert een extra vraag "Hoeveel rook je?" op te nemen. Aangezien de gezondheidsrisico's van roken (o.a. vele vormen van kanker en hart- en vaatziekten) groter worden naarmate mensen meer en over een langere periode roken, is het verdedigbaar om de feedback (inclusief de kleur van het scherm) iets te nuanceren naarmate er minder wordt gerookt. Wel wordt door TNO aangeraden om uit te leggen dat niet roken de norm is en dat het risico op ziekten groter wordt naarmate je meer en langer rookt. TNO adviseert om in de vraagstelling niet te vragen naar het type tabak dat wordt gerookt. Ondanks dat de gezondheidsrisico's wel verschillen voor per type tabak brengt iedere vorm van tabaksgebruik gezondheidsrisico's met zich mee.

De opmerking van studenten dat ze alle informatie over longkanker e.d. overdreven vinden, suggereert dat ze een onrealistisch beeld hebben van de gezondheidsrisico's die ze lopen door te roken. De vraag is echter of het enkel benadrukken van de gezondheidsrisico's de kans op gedragsverandering vergroot. TNO adviseert om naast het noemen van gezondheidsrisico's ook een aantal overige gevolgen van roken te noemen, bijvoorbeeld dat roken je uiterlijk negatief beïnvloed (snellere huidveroudering, gele tanden, haaruitval), dat roken ook de mensen in je omgeving schade toebrengt (vooral kinderen) en dat roken veel geld kost.

### Seksualiteit

Studenten vinden het een gemiste kans dat de module direct wordt afgerond als je in de afgelopen 6 maanden geen seks hebt gehad. Het zou beter zijn om eerst te vragen of je weleens seks hebt gehad en daarna te vragen of dit ook in de afgelopen 6 maanden het geval was. Indien iemand wel seks heeft gehad maar niet in de afgelopen 6 maanden zijn de vragen over veilig vrijen nog steeds van toepassing. Aan studenten die nog geen seks hebben gehad, kan wel gevraagd worden naar hun houding ten aanzien van seks en veilig vrijen. Door de juiste feedback te geven kan mogelijk voorkomen worden dat deze studenten in de toekomst onveilig gedrag gaan vertonen. TNO steunt deze suggestie voor aanpassing. Verder vinden studenten dat er bij de feedback onvoldoende rekening wordt gehouden met het onderscheid tussen een vaste en een losse partner. Ook wordt er in de vervolgvragen toch nog gesproken over losse partners, ook als wordt aangegeven dat er alleen sprake is van een vaste partner. TNO adviseert dit aan te passen.

Zowel de studenten als de leden van de klankbordgroep twijfelen over het nut en de haalbaarheid om altijd een SOA test te doen als je geen condoom wilt gebruiken in een vaste relatie. In de huidige vragenmodule wordt gevraagd of jij en je vaste

partner een SOA test hebben gedaan in de laatste 3 maanden. Indien studenten hier “nee” antwoorden omdat ze bijvoorbeeld 6 maanden geleden een SOA test gedaan hebben, wordt gemeld dat dit niet goed is en ze een SOA riskeren. De klankbordgroep adviseert deze tekst aan te passen omdat het binnen een langere vaste relatie niet realistisch is om iedere 3 maanden een SOA test te laten doen indien je geen gebruik wilt maken van een condoom. TNO steunt dit advies. Studenten suggereren iets verder door te vragen zodat de feedback beter aansluit op hun persoonlijke situatie.

Studenten geven verder aan dat er teveel stappen ondernomen moeten worden om bij de sites over soa's e.d. te komen, en dat links over tips en advies nauwelijks opgemerkt worden. TNO adviseert dit aan te passen. Tot slot is er bij studenten behoefte aan informatie over hoe je SOA's kunt herkennen en SOA statistieken (hoe vaak komen ze voor?). Ze verwachten dat deze statistieken mogelijk tot gedragsverandering zal kunnen leiden bij studenten die onveilig vrijen. TNO adviseert om links op te nemen naar websites waarop staat uitgelegd welke SOA's te zelf kunt herkennen en hoe en naar websites met statistieken.

In het gesprek dat op 1 juli 2013 plaatsvond tussen de MBO Raad en TNO werd aangegeven dat de module seksualiteit op relatief korte termijn zal worden aangepast. De wens van de MBO Raad is om deze module te laten aansluiten bij de lesmethode “Lang Leve de Liefde”. Deze lesmethode gaat over liefde, relaties en seksualiteit en is bedoeld voor het voortgezet onderwijs en het MBO. Ook is er een app over seksualiteit in ontwikkeling die gekoppeld kan worden aan Testjeleefstijl.nu.

#### Voeding

Zowel de studenten als de leden van de klankbordgroep vinden de vragen in deze module duidelijk. De klankbordgroep merkte wel op dat de hoeveelheid “opscheplepel” een beetje vaag is en dat de formulering van kleine en grote snacks anders moet. Bij de studenten beneden de 18 jaar was er onduidelijkheid over de hoeveelheid van één portie. De klankbordgroep adviseert meer met plaatjes te werken die aangeklikt kunnen worden. TNO adviseert de mogelijkheden daartoe te verkennen.

Studenten vinden het verder onterecht dat er geen onderscheid wordt gemaakt tussen heel weinig groente en fruit eten en een klein beetje te weinig groente en fruit eten. Ook indien de groente- en fruitnorm net niet wordt gehaald, krijg je een waarschuwing. Een genuanceerdere feedback zou kunnen bijdragen aan een grotere acceptatie van de voedingsadviezen. TNO adviseert het nuanceren van de feedback te overwegen omdat de studenten de feedback anders niet serieus nemen.

#### Agressie en veiligheid

De studenten adviseren om deze module niet in te vullen in een druk klaslokaal omdat het invullen van deze vragenmodule nare gevoelens naar boven kan brengen bij studenten die werkelijk te maken hebben gehad met agressie en geweld. Ook adviseren de studenten om in de module langzamer toe te werken naar de eerste vraag omdat deze te beladen is om direct mee te beginnen. Net als bij de overige modules hebben veel studenten het gevoel dat de feedback niet op hen van toepassing is. Om dit te voorkómen zou verder doorgevraagd moeten worden indien iemand te maken heeft gehad met agressie. Ook kan gevraagd

worden naar de impact of indruk die een bepaalde gebeurtenis heeft achtergelaten bij de student. Indien de impact van de gebeurtenis niet zo groot blijkt, kan de feedback wat worden genuanceerd. Indien de impact wel groot blijkt kan worden geadviseerd professionele hulp te zoeken. TNO ondersteunt deze suggesties.

Daarnaast zou er volgens de studenten onderscheid gemaakt moeten worden tussen verbaal en fysiek geweld. Volgens de studenten worden verbaal en fysiek geweld wel eens door elkaar gehaald in de feedback waardoor gesuggereerd wordt dat iemand te maken heeft gehad met fysiek geweld terwijl het om verbaal geweld ging. Dit moet worden aangepast. Ook zou de terugvraagperiode zich volgens de studenten niet moeten beperken tot de voorgaande 12 maanden. Ervaringen met agressie die langer geleden hebben plaatsgevonden tellen nu niet mee. TNO ondersteunt deze suggesties. Tot slot adviseerden de studenten om de module mogelijk uit te breiden met vragen over agressie die studenten zelf uitdragen of vragen over pesten. TNO adviseert echter eerst de huidige modules te verbeteren alvorens thema's toe te voegen.

Veel opmerkingen van de klankbordgroep lijken op de huidige module niet meer van toepassing. De klankbordgroep adviseert bijvoorbeeld om de titel te wijzigen in veiligheid. Dit advies is in een eerder stadium overgenomen aangezien de oorspronkelijke titel 'agressie en geweld' gewijzigd is in 'agressie en veiligheid'. Verder adviseert de klankbordgroep om de eerste vraag te laten bepalen of je vervolgvragen moet krijgen of niet. Bijvoorbeeld door te vragen: "Zijn er in het afgelopen jaar situaties geweest waarin jij je niet veilig voelde?". Ook suggereert de klankbordgroep om iets te doen met sociale veiligheid.

In het overleg tussen de MBO Raad en TNO op 1 juli 2013 is besproken dat de volgorde van de vragen in de module agressie en veiligheid mogelijk kan worden gewijzigd. Er zou gestart kunnen worden met de vraag over bedreigingen in plaats van de vraag over aanraken en vastpakken met seksuele bedoelingen. TNO steunt deze suggestie.

#### Angst en somberheid

Het belangrijkste advies van studenten heeft betrekking op de feedback die vaak als te zwaar wordt beschouwd. Er wordt te snel geadviseerd om hulp te zoeken, ook als studenten alleen aangeven soms angstig of vermoeid te zijn. De studenten adviseren om verder door te vragen om de oorzaak van de angst of vermoeidheid te achterhalen. Het advies bij een medische oorzaak zou anders moeten zijn dan bij een hoge werkdruk. Ook gaven studenten aan dat zenuwachtig zijn voor bijvoorbeeld een toets heel normaal is en geen aanleiding is om hulp te zoeken. De klankbordgroep gaf een soortgelijk advies. TNO adviseert in beperkte mate door te vragen naar de oorzaken van de angst of vermoeidheid om daarmee de feedback te nuanceren. Ook zit er weinig variatie in de feedback bij deze module. Indien je aangeeft soms vermoeid of zenuwachtig te zijn maar nooit somber of depressief bent krijg je dezelfde feedback als dat je aangeeft altijd vermoeid, zenuwachtig, somber of depressief te zijn. Indien je altijd last hebt van deze klachten is de feedback juist erg mild. TNO adviseert om net als bij voeding wat meer feedbackopties in te bouwen.

Studenten geven verder aan dat er in de module niet gevraagd wordt naar de huidige situatie maar naar het verleden. Dit sluit aan bij het advies van de klankbordgroep om de vragen die beginnen met "Hoe vaak was je..." te wijzigen in

“Ben je wel eens...”. TNO adviseert om deze vragen niet te wijzigen omdat het omdat deze vragen zijn overgenomen uit bestaande (gevalideerde) vragenlijsten (zie ook paragraaf consequenties van wijzigingen).

De klankbordgroep is van mening dat studenten direct door moeten kunnen gaan naar een volgend onderwerp als ze bij de eerste vraag aangeven de module te willen overslaan. De studenten zijn het hier niet mee eens. Zij zouden juist willen dat er toch verder wordt doorgevraagd omdat de volgende vragen over een ander onderwerp gaan dan de eerste vraag. TNO adviseert om aanpassing hiervan te overwegen.

#### Contact en vriendschap

De studenten gaven aan soms moeite te hebben met de interpretatie van bepaalde termen. Dit betrof de term “nauw verbonden” bij de studenten beneden de 18 jaar en de term “vriend”. Bij de term “vriend” zou onderscheid gemaakt moeten worden tussen goede vrienden en kennissen (“facebookvrienden”). TNO adviseert dit aan te passen. Ook was het voor studenten onduidelijk wat het verschil was tussen “gezelligheid om me heen” en “mensen om me heen”. Tevens was onduidelijk hoe de vraag “Mis je mensen om je heen?” moest worden geïnterpreteerd. Gaat het hier specifieke personen die er niet meer zijn of om het gemis van mensen in het algemeen? TNO adviseert om na te gaan of deze teksten kunnen worden verduidelijkt. Studenten hebben verder behoefte aan een duidelijker onderscheid tussen vrienden en familie en vragen over verlegenheid.

Net als bij de vorige modules is er bij studenten kritiek op de feedback. Deze wordt ervaren als ongepast en ongenueanceerd. Ook als je alle vragen positief beantwoord krijg je de mededeling “Jij kan je zo nu en dan eenzaam voelen.” TNO adviseert dit aan te passen omdat de studenten de feedback nu niet serieus nemen.

Een deel van de feedback van de klankbordgroep is al verwerkt in de huidige module. Zo is de titel aangepast van “eenzaamheid” in “contact en vriendschap”. Ook zijn de oorspronkelijke vragen positiever gesteld dan in het oorspronkelijke format op advies van de klankbordgroep en kun je bij vraag 1 aangeven de module te willen overslaan. Dit komt tegemoet aan de wens van de klankbordgroep om de module gemakkelijker over te kunnen slaan.



## 5 Discussie

In dit hoofdstuk wordt besproken wat de beperkingen van het huidige onderzoek zijn en wat de consequenties kunnen zijn van het doorvoeren van de voorgestelde wijzingen in hoofdstuk 4.

### *Beperkingen van dit onderzoek*

De uitvoering van dit onderzoek is anders verlopen dan gepland. Ten eerste namen er aan het onderzoek minder studenten deel dan beoogd en vonden er minder interviewsessies plaats. Hierdoor zijn de modules alcohol, beeldschermgedrag, bewegen, voeding, drugs en roken maar twee keer besproken in plaats van drie keer. Aangezien de feedback van de studenten vrij consistent was tussen de groepen is de verwachting dat de consequenties hiervan beperkt zijn. Ten tweede namen slechts drie jongens deel aan de interviews. Hierdoor is de feedback voornamelijk vanuit het vrouwelijke perspectief gegeven. Het is onbekend welke invloed dit heeft gehad op de onderzoeksresultaten. Alleen een aanvullend interview met jongens zou hier uitsluitsel over kunnen geven. Het is ook onbekend waarom er zo weinig jongens deelnamen aan de interviewsessies omdat de deelnemers door de scholen zelf werden geworven. Ten derde heeft de betrokken docent bij het ROC Flevoland de interviews zelf ook bijgewoond terwijl dit niet de bedoeling was. Studenten zouden zich door de aanwezigheid van een docent geremd kunnen voelen om vrijuit te praten over Testjeleefstijl.nu. De betreffende docent gaf na afloop van de interviews juist aan dat hij de interviews bijwoonde om de studenten om hun gemak te laten voelen. De interviewers beaamden dat de studenten zich door de aanwezigheid van deze docent op hun gemak voelden. De verwachting is derhalve dat de aanwezigheid van de docent geen invloed heeft gehad op het verzamelen van de onderzoeksgegevens.

Ten vierde is het niet gelukt een school in het onderzoek te betrekken met een religieuze grondslag. Wel is aan de studenten gevraagd wat hun culturele en religieuze achtergrond was. Hieruit bleek dat zowel de culturele als de religieuze achtergrond van de deelnemers redelijk divers was. Dit verhoogt de generaliseerbaarheid van de onderzoeksresultaten.

### *Consequenties van wijzigingen*

Indien de adviezen die in hoofdstuk 4 beschreven staan worden opgevolgd kan dit verstrekkingen consequenties hebben. Bijvoorbeeld: indien er extra vragen worden opgenomen om genuanceerdere feedback te kunnen verstrekken aan de studenten dan heeft dit ook gevolgen voor de programmeerregels en de feedbackteksten. De MBO Raad dient zich bewust te zijn dat het wijzigen van de vragen verstrekkingen consequenties kan hebben, ook voor de kosten. TNO adviseert om op de korte termijn de adviezen op te volgen die gemakkelijk kunnen worden aangepast en zo min mogelijk consequenties hebben voor de programmeerregels. In tabel 5 (hoofdstuk 6) staat bij ieder advies weergegeven of het opvolgen van het advies naar verwachting kleine, midden-grote of grote consequenties heeft.

De meeste vragenmodules zijn gebaseerd op bestaande (gevalideerde) vragenlijsten. Het aanpassen van de vragen zal ertoe leiden dat de vragen niet meer gevalideerd zijn. Dit betekent dat niet meer met zekerheid kan worden gezegd dat de vragen meten wat ze beogen te meten. En ander nadeel van het doorvoeren

van wijzigingen in de vragen is dat de uitkomsten van de test niet meer vergeleken kunnen worden met de uitkomsten uit ander onderzoek waarin de betreffende gevalideerde vragen zijn gebruikt en ook niet met de Testjeleefstijl.nu resultaten uit voorgaande jaren. In het huidige Testjeleefstijl.nu format is echter al eerder gesleuteld aan de vragen en de introductieteksten waardoor er veelal geen sprake meer is van een gevalideerde vragen. TNO adviseert desalniettemin voorzichtig te zijn met het wijzigen van de vragen. Temeer omdat het wijzigen van de vragen ook het in kaart brengen van veranderingen over de tijd bemoeilijkt.

## 6 Samenvatting, advies en conclusie

In dit hoofdstuk zijn per thema de belangrijkste opmerkingen van de studenten en de klankbordgroep samengevat in tabel 5. Ook wordt per thema een advies gegeven en wordt met het aantal kruisjes (+, ++ of +++) aangeven hoe groot de consequenties naar verwachting zijn bij het opvolgen van de adviezen. Adviezen met een + kunnen op korte termijn worden opgevolgd terwijl de ++ en +++ adviezen voor de langere termijn zijn. Dit hoofdstuk wordt afgesloten met een conclusie.

### **Conclusie**

De ondervraagde studenten waren over het algemeen tevreden over de gebruiksvriendelijkheid van Testjeleefstijl.nu. Ook vonden zij de vragen en feedback over het algemeen begrijpelijk. De modules seksualiteit en agressie en veiligheid zouden de studenten het liefst niet invullen in een druk klaslokaal maar in een afgesloten ruimte of thuis. De belangrijkste opmerking van de studenten is dat de feedback vaak te overdreven en ongenueanceerd is en dat de studenten het gevoel hebben dat de feedback niet op hen van toepassing is. Het gevolg is dat zij het advies niet serieus nemen en hun gedrag niet aanpassen. Het aanpassen van deze feedback zodat studenten zich wel aangesproken voelen, zou een hoge prioriteit moeten hebben. Het nuanceren van de feedback kan enerzijds door de huidige feedbackteksten aan te passen (zonder aanpassing van de vragen) en anderzijds door feedback op maat te geven. Om feedback op maat te kunnen geven, zullen er extra en/of vaker vragen moeten worden gesteld aan de studenten en zullen de programmeerregels achter de feedback moeten worden aangepast. Een tweede belangrijke opmerkingen van de studenten is dat zij de feedback soms niet serieus nemen door onjuiste feedback. Dit is bijvoorbeeld het geval bij de module contact en vriendschap waarin altijd (onafhankelijk van de antwoorden die gegeven worden) wordt teruggekoppeld dat de student zo nu en dan eenzaam is. Bij de module seksualiteit krijgen studenten soms onrealistische feedback indien zij al langere tijd een vaste partner hebben. Om aan de norm te voldoen dienen jij en je vaste partner in de afgelopen drie maanden een SOA test te hebben gedaan indien er geen condooms worden gebruikt. Er wordt niet gevraagd naar een eventuele eerdere SOA test.

TNO adviseert om op de korte termijn prioriteit te geven aan het nuanceren van de feedback door aanpassen (nuanceren) van de feedback teksten en het wegnemen van foutieve feedback. Voor de lange termijn adviseert TNO om advies op maat in te bouwen omdat dit de kans op gedragsverandering en tevredenheid bij studenten vergroot.

Tabel 5. Belangrijkste opmerkingen van studenten en de klankbordgroep per module inclusief TNO advies. Het aantal kruisjes geeft weer hoe groot de consequenties qua tijd en budget naar verwachting zijn voor het opvolgen van het advies (+ = klein; ++ = midden-groot, +++ = groot)

Module	Studenten	Klankbordgroep	TNO advies
Algemeen			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lay-out &amp; gebruiksvriendelijkheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleurgebruik</li> <li>Vindbaarheid psychosociale modules</li> <li>Functioneren bij andere webbrowsers en kleinere schermen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veel doorlinken voordat module kan worden overgeslagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Psychosociale topics even zichtbaar maken als leefstijl topics (+)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Inhoud algemeen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doel en nut TJL</li> <li>Feedback te overdreven en algemeen</li> <li>Perspectief studenten</li> <li>Overkoepelend leefstijladvies</li> <li>Ontbrekende thema's</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eén overzichtelijk handelingsplan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Betere uitleg over doel en nut TJL (+)</li> <li>Feedback nuanceren door het herformuleren van de feedback tekst (+)</li> <li>Verkennen mogelijkheden voor feedback op maat (+)</li> <li>Toepassen feedback op maat (+++)</li> </ul>

Module	Studenten	Klankbordgroep	TNO advies
Leefstijl			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alcohol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wat wordt gedronken?</li> <li>Hoeveel per alcoholhoudende drank?</li> <li>Gebruik plaatjes</li> <li>Feedback overdreven en vanzelfsprekend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wat wordt gedronken?</li> <li>Hoeveel per alcoholhoudende drank</li> <li>Gebruik plaatjes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Per alcoholhoudende drank met plaatjes aangeven hoeveel gedronken wordt (++) of opnemen lijst met standaardhoeveelheden per alcoholhoudende drank (+)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Beeld scherm-gedrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toevoegen smartphonegebruik</li> <li>Gerelateerde gezondheidsklachten</li> <li>Benadrukken dat vragen over vrije tijd gaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feedback (advies) komt niet overeen met dagelijkse onderwijspraktijk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aanvullen introductietekst met uitleg over gezondheidsrisico's langdurig zitten (+)</li> <li>Eventueel toevoegen smartphone- en tablet gebruik (++)</li> <li>Beter benadrukken dat vragen alleen over vrije tijd gaan (+) of opnemen vragen over beeldschermgebruik en zitten onder school- en werktijd (++)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegen in het algemeen ipv bewegen in de afgelopen week</li> <li>Definitie bewegen en sporten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vragen in tegenwoordige tijd</li> <li>Kortere vragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vragen naar bewegen in een gemiddelde of normale week in de afgelopen maanden (+)</li> <li>Verduidelijken introductietekst plus beweegvoorbeelden (+)</li> </ul>

Module	Studenten	Klankbordgroep	TNO advies
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drugs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GHB</li> <li>• Feedback ongenueanceerd</li> <li>• Vragen naar laatste keer dat drugs gebruikt is</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GHB</li> <li>• Termen softdrugs en harddrugs gebruiken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GHB plaatsen in rijtje harddrugs (+)</li> <li>• Vraag toevoegen over laatste keer druggebruik en hierop terugkomen in de feedback (++)</li> </ul>
Roken	Type tabak Hoeveel rook je? Feedback overdreven	Hoeveel rook je?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag toevoegen over de hoeveelheid dat gerookt wordt en deze informatie in de feedback verwerken (++)</li> <li>• Opnemen overige gevolgen van roken (financieel, cosmetisch) (+)</li> </ul>
Seksualiteit	Mogelijkheid om de vragen in afgesloten ruimte in te vullen Doorvragen bij geen seks Vervolgfragen en feedback onvoldoende afgestemd op de persoonlijke situatie (wel of niet vaste partner) SOA test bij vaste partner Foute vervolgvragen bij vaste partner Info over herkennen SOA's Statistieken Zichtbaarheid en bereikbaarheid sites over SOA's	SOA test bij vaste partner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkennen mogelijkheid om feedback en vervolgvragen beter afstemmen op persoonlijke situatie (type partner/duur relatie) (+++)</li> <li>• Nuanceren feedback over SOA test bij vaste partner zonder extra vragen op te nemen (+)</li> <li>• Goed zichtbare links naar websites met informatie over SOA's (herkennen, statistieken) (+)</li> <li>• Doorvragen bij geen seks (++)</li> </ul>

Module	Studenten	Klankbordgroep	TNO advies
<ul style="list-style-type: none"> <li>Voeding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porties</li> <li>Feedback ongenueanceerd</li> <li>Open vragen</li> <li>Discrepantie met eigen verwachtingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opscheplepel</li> <li>Plaatjes</li> <li>Aantal eetmomenten per dag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feedback nuanceren t.a.v. groente- en fruitconsumptie door aanpassen feedback tekst (+) of aanpassen programmeerregels plus feedbacktekst (++)</li> <li>Verkennen mogelijkheden plaatjes (+)</li> <li>Toepassen plaatjes (++)</li> </ul>
Psychosociaal			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Agressie en veiligheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niet invullen in druk klaslokaal</li> <li>Eerste vraag beladen</li> <li>Vragen naar impact van de gebeurtenis</li> <li>Doorvragen</li> <li>Onderscheid verbaal en fysiek geweld</li> <li>Niet beperken tot laatste 12 maanden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eerste vraag bepaalt vervolgvragen</li> <li>Sociale veiligheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mogelijkheid geven de vragen thuis in te vullen (+)</li> <li>Volgorde van de vragen wijzigen (+)</li> <li>Vragen naar de impact van een gebeurtenis en feedback op basis van deze informatie nuanceren (++)</li> <li>Terugvraagperiode vergroten (+)</li> <li>Wegnemen foutieve feedback t.a.v. verbaal en fysiek geweld (+)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Angst en somberheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Advies vaak te zwaar</li> <li>Doorvragen naar oorzaken en hiermee feedback nuanceren</li> <li>Vragen naar huidige situatie</li> <li>Toevoegen vragen over onzekerheid</li> <li>Na vraag 1 niet de mogelijkheid geven de rest over te slaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vragen makkelijker over kunnen slaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doorvragen naar oorzaken en feedback op basis van deze informatie nuanceren (++)</li> </ul>
Module	Studenten	Klankbordgroep	TNO advies
<ul style="list-style-type: none"> <li>Contact en vriendschap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toelichting 'nauw verbonden' en 'vriend'</li> <li>Meerdere interpretaties mogelijk missen van mensen om je heen</li> <li>Onderscheid vrienden/familie</li> <li>Je krijgt altijd als feedback dat je je zo nu en dan eenzaam kunt voelen.</li> <li>Verlegenheid</li> <li>Feedback ongenueanceerd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vragen makkelijker over kunnen slaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toelichten 'nauw verbonden' en onderscheid maken tussen echte vrienden en facebookvrienden (+)</li> <li>Aanpassen feedback tekst voor studenten die alle vragen positief beantwoorden (++)</li> <li>Feedback nuanceren door aanpassen teksten (+)</li> </ul>

## Literatuur

Bernaards C, Van Keulen H, Rijkstra A, Paulussen T. Beschrijving van de ontwikkeling van een automatische Test Je Leefstijl rapportage per school. TNO rapport 051.01206, Leiden 2011.

Dunstan DW, Barr EL, Healy GN et al. Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Circulation* 2010; 121: 384-91.

Hendriksen IJM, Bernaards CM, Commissaris DACM, Proper KI, Van Mechelen W, Hildebrandt VH. Langdurig zitten: een nieuwe bedreiging voor onze gezondheid! *TSG* 2013; 91: 22-25.

Hildebrandt VH, Bernaards CM, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011. TNO 2013, De Bink Leiden.

Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc* 2009; 41: 998-1005

Noar SM, Benac CN & Harris MS (2007). Does tailoring matter? Meta-analytic review of tailored print health behavior change interventions. *Psychological Bulletin*, 133(4):673-693.

Patel AV, Bernstein L, Deka A et al. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. *Am J Epidemiol* 2010; 171: 419-29.

Ploeg HP van der, Chey T, Korda RJ, Banks E, Bauman A. Sitting time and all-cause mortality risk in 222 4897 Australian adults. *Arch Intern Med* 2012; 172: 494-500.

Proper KI, Singh AS, Van Mechelen W, Chinapaw MJM. Sedentary behaviors and Health Outcomes among adults: A systematic review of prospective studies. *Am J Prev Med* 2011; 40: 174-82.

Wendel-Vos GC, Schuit AJ, Saris WH, Kromhout D. Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health-enhancing physical activity. *J Clin Epidemiol*. 2003 Dec;56(12):1163-9.



## **A Interviewverslagen**

**Notulen 2-4-2013 TNO testjeleefstijl (school 1)***Algemene mededelingen*

- Testaccounts voor mannen <18 zijn gebruikt vanwege te weinig vrouwelijke testaccounts <18??
- Erwin, de contactpersoon van de school, geeft aan dat een 'sociale media' module zou kunnen worden toegevoegd aan de website. Hierin kunnen vragen worden opgenomen over de sociale media, zoals facebook, hyves, linkedin, etc. Ook kunnen vragen worden toegevoegd over frequentie en duur van 'social-media gedrag' op de pc of op een smartphone. Kortom, hoever gaat dit gebruik?

**Interviewsessie 1 (13:15)**

Datum	2 april 2013
School	1 (Gorinchem)
Sessie	1
Aantal deelnemers	6
Interviewers	SL& GvT

Deelnemer	1	2	3	4	5	6
Leeftijd	16	17	17	16	17	
Geslacht (M/V)	v	v	v	v	v	
Ervaring TJL (Ja/Nee)	nee	Ja	Ja	Ja	Ja	
Soort onderwijs (BOL/BBL)	bol	bol	bol	bol	bol	
Niveau (1/2/3/4)	3	3	3	3	3	
Culturele achtergrond	NL	NL	NL	NL	NL	
Religie (bv Moslim/Christelijk)	geen	geen	geen	Christelijk opgevoed	geen	
Praktiserend (Ja/Nee)				Nee		

### *Beweging*

- Op hoeveel dagen had je (per week) sport?
- Valt onder een inspannende beweging ook het naar school fietsen?
- Is beweging buiten school (sportschool) ook beweging? Wat valt onder sporten, als je naar de sportschool gaat? Uitvragen van het soort sport/beweging
- Vragen vallen in herhaling, alle vragen lijken op elkaar. Vragen kunnen gerichter worden gesteld. Hoe veel beweging wordt niet uitgevraagd, in aantal kilometer en tijdsduur. Bijv. “Fiets je naar school toe? Hoeveel kilometer moet je dan fietsen? Hoe snel fietsen ze?” Suggestie: omrekenen van kilometer en tijd en dit uitdrukken in km/h
- Vragen waren duidelijk
- Advies was duidelijk

### *Seksualiteit*

- Seksualiteit is maar 1 vraag als je geen seks hebt gehad in de afgelopen 6 maanden
- “losse” bij partners moet tussen haakjes
- Het kan zijn dat je voor 6 maanden seks hebt gehad. Dan moet er alsnog een vraag komen.
  - Beter is: heb je weleens seks gehad? Daarna de vraag heb je de afgelopen 6 maanden seks gehad? Als mensen seks hebben gehad, doorvragen of ze veilig seks hebben gehad
- Raar dat het scherm oranje is wanneer je pil gebruikt maar geen condoom gebruikt. Studenten vinden het niet nodig dat scherm dan oranje wordt, omdat als je geen condoom gebruikt je niet meteen een soa hebt. Zeker niet als je een vaste partner hebt.
- Module is anoniem, dat geeft veilig gevoel. Studenten geven aan eerlijk in te vullen, omdat de uitkomst niet vastligt aan hun naam.
- Knop actie ondernemen is nuttig. Studenten zouden echter niet de genoemde actie ondernemen. Eerste reactie is bij de meesten “oh, dat heb ik niet” dus het helpt niet om in de tekst iets te veranderen. Dat geldt niet voor mensen die te dik zijn, omdat dik zijn erger wordt gevonden. Het lijkt dat zichtbaar ongezond zijn (bijv. erg dik of dun zijn) erger is dan niet zichtbaar ongezond zijn (een soa hebben).

### *Contact & vriendschap*

- Term “nauw gebonden” snapten ze niet
- Mening wisselend over blauwe kleur van het scherm. Meerderheid vindt de blauwe kleur terecht, gezien het naar is om bij vriendschap een rode kleur te geven.
- Herhaling bij de vragen
  - Steeds vragen over: Ik mis mensen om me heen
- Oordeel over vriendschap is “je kan jezelf eenzaam voelen” terwijl overwegend ja is ingevuld op de vragen.

#### *Algemene mededelingen*

Scherf gaat snel op rood, zelfs bij klein aantal "nee" antwoorden. Voor sommige studenten is het onduidelijk wat het nut is van de vragenlijst, ze denken aan het behalen van groene kleurtjes. Er wordt verteld dat de resultaten zullen worden gebruikt voor onderzoek. Verder, wat kan de overheid doen aan mensen die rode schermen krijgen? Wat als mensen geen vrienden hebben, hoe gaan ze die helpen? De vragen kunnen diepgaander en specifieker zijn, wil de website vaker worden bezocht en wil actie ondernemen worden. Er kan een samenhang tussen resultaten van modules worden gemaakt, bijvoorbeeld dat BMI niet op rood moet staan als de beweging groen is. Verder kan een module schoolgedrag worden toegevoegd met vragen over scheldgedrag of pestgedrag. Knop "actie ondernemen" wordt niet opgevolgd, wordt niets mee gedaan. Het gaat vooral om de student zelf, ze schatten zelf in of actie moet worden ondernomen. Pas als men gaat twijfelen, omdat het scherm rood is, dan kan de test wel motiverend zijn om actie te ondernemen. Iets over schoolgedrag kan worden toegevoegd: hoe vaak ben je op school, zit je vaak aan je huiswerk? Studenten vinden dat module social media erin moet: chat je weleens met vreemde mensen? Vragen over pesten kunnen erbij. Tot slot, opmerkingen over beeldschermgedrag: op school wordt een beeldscherm ook veel gebruikt, de vragen zijn veel hetzelfde. Het vragen naar smartphonegebruik is een relevante toevoeging.

#### *Algemene indruk website*

Website is leuk. Mag wel iets meer kleur hebben, niet alleen maar zwart-wit. Op kleine laptops moet steeds naar beneden worden gescrolled om het antwoord aan te klikken. Verder werkt de website alleen op Chrome, niet op internet explorer. Het advies moet zeker niet meer tekst bevatten, dan wordt het teveel.

**Interviewsessie 2 (14:30)**

Algemene mededelingen:

Eén student is bijgestaan door een vriendin (onder 18 jaar). Beiden hebben samen feedback gegeven op de vragen.

Datum	2 april 2013
School	1 (Gorinchem)
Sessie	2
Aantal deelnemers	4
Leeftijdsgroep	>18
Interviewers	SL & GvT

Deelnemer	1	2	3	4	5	6
Leeftijd	18	21	19	16		
Geslacht (M/V)	V	V	V	v		
Ervaring T.JL (Ja/Nee)	Ja	Ja	Ja	ja		
Soort onderwijs (BOL/BBL)	Bol	Bol	Bol	bol		
Niveau (1/2/3/4)	4	4	3	4		
Culturele achtergrond	NL	NL	Turk	NL		
Religie (bv Moslim/Christelijk)	Katholiek	Geen	Moslim	Christelijk protestant		
Praktiserend (Ja/Nee)	Nee	nee	nee	ja		

*Agressie & veiligheid*

- Weinig vragen gehad, maar 3
- Vragen gingen over afgelopen 12 maanden. Niet over de periode daarvoor
- Taalgebruik was helder, woorden waren duidelijk
- Kinderen die iets hebben meegemaakt vinden school niet de geschikte setting om de test in te vullen. De module kan gevoelens oproepen bij vragen die niet gemakkelijk op school worden ingevuld.
- Vragen waren standaard, ze hoeven niet gericht te zijn.

### *Angst & somberheid*

- “Altijd” moet een antwoordoptie zijn bij de vraag: hoe vaak ben je vermoeid? Vraag naar de oorzaak van vermoeidheid: medisch verklaarde aandoening (bv. Pfeiffer), psychisch, hoge werkdruk, etc.?
- Studenten zijn verontwaardigd over het advies en oneens over het oordeel dat iemand depressief is. Vragen moeten specifieker zijn om zo'n conclusie te trekken, met name vragen over de hoeveelheid bezigheden: stage, huiswerk, cursussen, werk. VB: ben je vaak vermoeid? Wat zijn de redenen dat je vermoeid bent? Vragen die nog moeten worden toegevoegd.
- Advies om hulp te zoeken komt vreemd over, omdat er klachten van vermoeidheid en somberheid zijn. De feedback is te zwaar; voor iets kleins moet je al hulp gaan zoeken. Er moet meer worden uitgevraagd om tot een betere conclusie te komen. Alleen moet de test niet te lang worden.

### *Beeldschermgedrag*

- Belangrijk dat het om beeldschermgebruik in vrije tijd gaat. Mogelijk extra benadrukken dat het niet gaat om de schooluren.
- Mogelijk moeten schooluren ook worden meegenomen
- Vragen over smartphonegebruik moeten ook worden toegevoegd
  - Toevoeging is het soort klachten dat daarbij op kan treden, bijvoorbeeld vermoeidheid, niet kunnen slapen
- Nooit is geen antwoordoptie bij de vraag: “hoe lang zit je achter de computer?”

### *Drugs*

- Vergelijking wiet, hasj en marihuana met GHB is niet gepast. GHB hoort niet in het rijtje thuis maar is totaal wat anders.
- Scherm geeft snel rood aan, ook wanneer maar 1 keer drugs is gebruikt.
- Minimum aantal vragen is niet te weinig
- Feedback en advies op de vragen zou niet leefstijl veranderen, dat ligt bij de persoon zelf.

### *Algemene indruk website*

- Website is erg zwart, kleurgebruik is leuk. Weinig op de lay-out aan te merken. Alles is goed te lezen. Privacy, copyright- deel onderaan de website staat dicht tegen de roken module aan en zou dus omlaag kunnen. Uitkomst van de testresultaten zullen niet ingrijpend zijn, er wordt niets met de uitkomst gedaan. Er wordt gedacht dat de overheid deze informatie nodig heeft, het leven zal verder niet veel veranderen. De website zou door studenten niet opnieuw worden bezocht. De website is toegankelijk, de vragen worden niet met tegenzin ingevuld.

**Interviewsessie 3**

Datum	5 april 2013
School	1 (Gorinchem)
Sessie	1
Aantal deelnemers	5/6 (zie opmerking)
Leeftijdsgroep	<18
Interviewers	IH & ME

Deelnemer	1	2	3	4	5	6
Leeftijd	16	17	16	17	17	
Geslacht (M/V)	V	V	V	V	V	
Ervaring T.JL (Ja/Nee)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	
Soort onderwijs (BOL/BBL)	Bol	Bol	Bol	Bol	Bol	
Niveau (1/2/3/4)	3	3	3/4	4	3	
Culturele achtergrond	NL	NL	NL	NL	NL	
Religie (bv Moslim/Christelijk)	Ja	Ja	Nee	Nee	Nee	
Praktiserend (Ja/Nee)	Ja	Nee	Nee	Nee	Nee	

Opmerking:

De 6<sup>e</sup> mannelijke student heeft de sessie vroegtijdig verlaten en is daarom niet meegenomen in bovenstaande tabel.

*Algemene indruk*

Het waren drukke studenten, maar deden op zich wel goed en grotendeels serieus mee aan het interview. De groep bestond uit 5 meisjes en 1 jongen, die na de onderwerpen alcohol en roken naar voetbaltraining moest.

*Alcohol*

Studenten vonden over het algemeen de vraagstelling goed, de vragen waren logisch en de mogelijke antwoorden waren goed.

Voor veel leerlingen was het moeilijk antwoord te geven op hoeveel glazen ze dronken, ze wilde duidelijker weten wat voor glazen, en zouden het handiger vinden als er een optie was om aan te geven wat voor alcohol je dan drinkt. De leerlingen vonden dat ze veel te snel een rood scherm kregen, en vonden de feedback/tips die vervolgens gegeven werden overdreven en zijn daardoor ook niet van plan iets met de tips te doen. Ze zijn zich er zelf van bewust wanneer ze teveel drinken en weten wat de gevolgen kunnen zijn.

*Roken*

In de module roken vond vrijwel iedereen dat er te weinig vragen waren. De vragen waren ook kort, maar op zich wel duidelijk. De antwoord mogelijk heden zijn goed. De module geeft nu vrijwel geen inzicht of een duidelijk beeld. Zodra je rookt, hoe weinig je het ook doet, is een rood scherm. De module bestaat nu uit wel/niet roken, graag meer vragen zodat er wat duidelijkere verschillende beelden van hun rook situatie geschetst kunnen

worden. De tips die gegeven worden na de module geven geen nieuwe informatie, studenten weten al dat het slecht is, en vinden alle informatie over longkanker e.d. overdreven.

#### *Seksualiteit*

Tijdens het maken van de module seksualiteit reageren de leerlingen lacherig en word er onderling veel gepraat.

De module is in principe uitgebreid genoeg en de vraagstelling is duidelijk en de antwoorden ook. Het enige aanmerk punt is dat er duidelijker in de vragen onderscheid gemaakt moet worden tussen losse partners of vaste partner en of je een relatie hebt met die persoon.

Leerling had aangegeven al een keer een soa test gedaan te hebben, en krijgt alsnog in feedback te zien dat ze een soa test moet doen. De vraag over soa test moet over een langere periode dan 3 maanden gaan.

#### *Contact en vriendschap*

Leerlingen weten niet wat 'nauw verbonden' betekent, duidelijkere/makkelijkere woordkeuze moet gebruikt worden.

Studenten willen meer diepgang over de definitie van een 'vriend'. Onderscheid maken tussen hele goede vrienden en mensen met wie je het goed kan vinden en wel eens ziet. Voor de rest zijn de vragen wel duidelijk en logisch. Feedback geeft aan dat leerling zich eenzaam voelt en dat ze hulp moet zoeken, terwijl ze zichzelf helemaal niet zozeer eenzaam voelt (overdreven feedback?). Blauw scherm is goed, beter geschikt dan rood/groen. Leerlingen zijn niet van plan iets met de tips te doen, want ze zijn overdreven.

#### *Site in het algemeen*

Kleuren mogen wel vrolijker, negatieve invloed momenteel, word als negatief ervaren.

Zwart eerder vervangen naar iets lichters, grijs bijv. of een andere vrolijkere kleur.

Gerelateerde plaatjes bij module.

Leerlingen worden door donkere kleuren + veel rode schermen niet erg blij van de test. → alles mag wat vrolijker!

Tekst leest wel prettig, goed lettertype en is duidelijk.

De vraag die verwijst naar modules over je gevoel mag bij de rest in plaats van onderaan.

Leerlingen hebben niets met plan gedaan, ook niet van plan. Leerlingen worden geconfronteerd met de waarheid maar ze weten het zelf ook al en vinden de meeste tips en feedback overdreven en zullen dus na het doen van de test niet anders gaan leven.



**Interviewsessie 4**

Datum	5 april 2013
School	1 (Gorinchem)
Sessie	2
Aantal deelnemers	4
Leeftijdsgroep	>18
Interviewers	ME & IH

Deelnemer	1	2	3	4	5	6
Leeftijd	21	21	18	18		
Geslacht (M/V)	V	V	V	V		
Ervaring TJL (Ja/Nee)	Ja	Ja	Ja	ja		
Soort onderwijs (BOL/BBL)	Bol	Bol	Bol	Bol		
Niveau (1/2/3/4)	¾	¾	¾	¾		
Culturele achtergrond	IERS	NL	NL	NL		
Religie (bv Moslim/Christelijk)	Geen	Geen	Christelijk	Geen		
Praktiserend (Ja/Nee)	Nee	nee	nee	nee		

*Voeding*

- Vragen waren duidelijk, taalgebruik was makkelijk te begrijpen.
- Er is behoefte aan open vragen, maar begrip voor het feit dat dit niet altijd mogelijk is. De geslotenheid van de antwoorden past soms niet in de afwisselende leefstijl (de ene week meer fris dan de andere week/ fruit verschilt per tijd van het jaar etc.)
- Het advies is duidelijk te begrijpen, hoewel er wel werd opgemerkt dat de adviezen niet voor iedereen haalbaar zijn. Zo kan niet iedereen zich elke dag fruit permitteren.

*Agressie en Veiligheid*

- Module was kort, maar wel *straight to the point*.
- Er wordt te veel aandacht gegeven aan de agressie die ervaren wordt door iemand dan de agressie die men wellicht uitdraagt.
- De vragen zelf waren niet onduidelijk.
- De vragen snijden beladen onderwerpen aan. Het panel kan zich voorstellen dat de vragen bij echte slachtoffers nare gevoelens naar boven kan brengen en dat het invullen van de vragen in een druk klaslokaal niet altijd verstandig is.
- Feedback is duidelijk, het panel kon zich echter niet inleven in de situatie die sommige mensen zouden hebben doorgemaakt en konden niet beoordelen of zij iets aan feedback zouden hebben gehad

### *Angst en Somberheid*

- Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen angst (een breed begrip) en angstscenario's. Is men bijvoorbeeld bang voor alleen een spin of een hond of ervaart men hele andere angsten, diepere angsten. Er is dus onduidelijkheid over de term angst.
- De bron van de angst is belangrijk om te kunnen benoemen. Eén lid van het panel noemde haar vliegangst, dat zit haar bij de rest van haar leven niet dwars, maar alleen als zij in een vliegtuig stapt. Dit zegt echter niets over hoe zij voor de rest in het leven staat.
- Door voorgaande punten voelde het panel zich in het advies niet thuis. Het advies sluit niet aan bij haar vorm van angst en ze vindt het advies dan ook overdreven.

### *Contact en Vriendschap*

- De vraag "mis ik mensen om mij heen" kan op twee manieren worden opgevat: specifieke mensen die er niet meer zijn of mensen in het algemeen.
- Feedback sluit niet aan bij de ingevulde antwoorden, panellid gaf aan zich nooit eenzaam te voelen.

### *Seksualiteit*

- Als bij vraag 1 "nee" wordt ingevuld, dan is de test ook voorbij. Er wordt aangegeven dat hier misschien van de mogelijkheid gebruik gemaakt moet worden om deze mensen te polsen over hun indrukken over seks en of wat hoe zij over bepaalde zaken denken als zij wel seks zouden hebben.
- Als wordt aangegeven dat er sprake is van een vaste partner dan wordt er in de vervolgvragen alsnog telkens verwezen naar de losse partner.
- Tekst in het advies was te langdradig
- De vragen over de soatest zijn niet qua tijdsspan niet altijd toe te passen op mensen met een lange relatie.
- De vragen over condoomgebruik sluiten ook niet aan bij mensen die een langdurige relatie hebben.
- De kleur oranje bij het advies wordt door sommige panelleden als niet nodig ervaren. Zij maken bewust de keuze om bijvoorbeeld geen gebruik te maken van een condoom of soatest en vinden de waarschuwing dan ook enigszins belerend.

### *Algemeen*

- De website is te donker, het zwarte is niet prettig en er wordt voorgesteld dat het zwart wordt vervangen met een neutrale kleur.
- De symbolen zijn duidelijk, niet kinderachtig o.i.d.
- De studenten zouden aan de hand van de site geen actieplannen maken om hun leven aan te passen.
- Zij geven aan dat zij het zien als een momentopname.

**School 2 (ROC Flevoland)**

## Interviewsessie 1

Datum	16 april 2013
School	2 (Almere)
Sessie	1
Aantal deelnemers	6
Interviewers	ME & GvT

Deelnemer	1	2	3	4	5	6
Leeftijd	17	16	17	17	17	16
Geslacht (M/V)	V	V	V	V	V	M
Ervaring TJL (Ja/Nee)	ja	Ja	Ja	Ja	ja	ja
Soort onderwijs (BOL/BBL)	BOL	BOL	BOL	BOL	BOL	BOL
Niveau (1/2/3/4)	4	4	4	4	4	4
Culturele achtergrond	Bosnië	Nederlands	Roemeens	Nederlands	Surinaams	Nederlands
Religie (bv Moslim/Christelijk)	Islamitisch	Christelijk	Nee	Nee	Nee	nee
Praktiserend (Ja/Nee)	nee	Nee	Nee	Nee	Nee	nee

*Beeldschermgedrag*

Studenten vonden dat er al snel werd gezegd dat ze teveel achter het beeldscherm zitten. Ze zouden er een vraag bij willen wat je op tv kijkt of met welk nut, school/verveling/interesse etc. Leerlingen vinden de feedback bij de module al snel overdreven, en zouden daarom het advies ook niet opvolgen. Er zou een vraag bij moeten over hoe lang ze per keer tv kijken, of ze bijvoorbeeld elke keer 30 minuutjes kijken of een paar uur achter elkaar. Voor de rest waren de vragen en antwoord opties makkelijk te begrijpen en duidelijk.

*Drugs*

Bij de module drugs werden de vragen als duidelijk en goed geformuleerd gezien. De woordkeuze werd soms wel als overdreven beschouwd, als het gaat over cocaïne hoeft er niet nog tussen haakjes bij te staan wat het is. Het advies is overdreven, als je één keer drugs gebruikt hebt, ben je meteen rood. Advies is ook duidelijk en studenten weten al de gevolgen van drugs dus niks nieuws voor hun. Wanneer drugs gebruikt? Zou ook gevraagd moeten worden. Dit kan een paar jaar geleden zijn geweest en als je het daarna nooit meer hebt gebruikt zou je gewoon een groen scherm moeten hebben. Meer vragen en meer gedetailleerdere vragen zou beter beeld geven en beter advies, in plaats van standaard advies. Leerlingen vonden het advies te algemeen en voor iedereen geldend, terwijl het onderling sterk verschilt of het advies op hen betrekking heeft.

[Opmerking interviewer]: Ik denk dat dit een lastig punt is, omdat een persoonlijk advies veel meer tijd kost dan uit een (korte) vragenlijst kan volgen. Misschien moeten er aan (het begin van) het advies nuances worden gemaakt, bijvoorbeeld: “in veel gevallen”, “het kan zijn dat ... invloed heeft op”, “uit onderzoek blijkt dat”. Nu komt het advies over als, omdat je daar “nee” hebt ingevuld heb je meteen dit probleem.

#### *Agressie & veiligheid*

Leerlingen zien de module niet meteen, moet vertellen dat die rechtsonder staat ( onduidelijk? ). Ze vragen alleen naar korte periode waarin je bijv. bent bedreigd, zou ook vroeger gebeurd kunnen zijn. Moet ook gevraagd worden. Alle vragen lijken een beetje hetzelfde. Leerling heeft aangegeven één keer kwetsend aangeraakt te zijn, en krijgt meteen feedback dat ze seksueel geweld heeft meegemaakt (overdreven). Feedback is heftig en leerlingen voelen niet dat het op hun van toepassing is. Alle vragen waren lang geformuleerd, kan misschien wel korter. Onderscheid maken tussen verbaal/fysiek geweld, groot verschil.

#### *Angst & somberheid*

Vragen moeten meer gedetailleerd voordat ze goed advies kunnen geven. Vragen zijn helder, kort en krachtig. Moeten meer ingaan op vragen, waarom ben je zenuwachtig bijvoorbeeld, een beetje zenuwachtig voor een toets is dood normaal. Advies word niet serieus genomen omdat het advies te snel overdreven is en niet precieze situatie van leerling kan inzien. Docent geeft aan dat TjL misschien wou invoeren dat wanneer je 'ja' invult op de vraag of je zelfmoord wou plegen, er anoniem een psycholoog gecontacteerd word. Leerling vind dat privacy schending. Als iemand echt zelfmoord wil plegen helpt praten niet, en zij zouden er geen behoefte aan hebben. Leerlingen zouden niet 'ja' invullen ook al zouden ze wel gedachtes hebben over zelfmoord. Ze denken dat sowieso niet eerlijk geantwoord wordt wanneer een psycholoog kan worden ingeschakeld.

#### *Algemene indruk website*

Het navigeren door de website is duidelijk, de modules waar persoonlijke vragen in staan over gevoel zou misschien duidelijker gepositioneerd kunnen worden. Donkere kleuren worden niet als prettig ervaren, lichter zou beter gevoel geven. (achtergrond)  
Rood/Groen zijn extreem, misschien meer kleuren opties ertussen.  
Leest prettig.  
Leerlingen doen niks met de feedback, omdat het overdreven is.

**Interviewsessie 2 (ROC Flevoland)**

Datum	16 april 2013
School	2 (Almere)
Sessie	2
Aantal deelnemers	4
Interviewers	ME & GvT

Deelnemer	1	2	3	4	5	6
Leeftijd	18	20	18	18		
Geslacht (M/V)	V	V	V	V		
Ervaring T.JL (Ja/Nee)	Ja	Ja	Ja	Ja		
Soort onderwijs (BOL/BBL)	BOL	BOL	BOL	BOL		
Niveau (1/2/3/4)	4	4	4	4		
Culturele achtergrond	Irakees	Marokko	Turkije	Nederlands		
Religie (bv Moslim/Christelijk)	Moslim	Moslim	moslim	Boeddhistisch		
Praktiserend (Ja/Nee)	Nee	Nee	nee	ja		

*Alcohol*

Duidelijke vragen, duidelijke feedback, 3/4 studenten zijn moslim en drinken daarom ook niet, vragenlijst meteen klaar en daardoor weinig feedback. Advies is vanzelfsprekend maar wel goed dat het er staat. Praktiserend = naar de kerk/moskee gaan en bidden

*Roken*

De module is te kort. 1<sup>e</sup> vraag rook je, 2<sup>e</sup> vraag weer optie om aan te geven of je niet rookt (raar?). Vragen erbij, waarom rook je, op welke momenten rook je etc. zou beter beeld geven. Sommige (gezelligheids)rokers roken alleen in het weekend, in de kroeg of op een feestje, maar niet elke dag. Dit kan dus per week sterk verschillen. Vragen naar de hoeveelheid en het soort roken (zwarte shag of sigaretten; over je longen of 'meeroken') worden belangrijk gevonden. Advies meteen extreem. Module alcohol en roken zouden bij elkaar kunnen, allebei slecht voor je, vooral als je combineert. Hierbij is het idee ontstaan om een somscore op te stellen. Hoeveel scoort iemand in totaal voor alle modules samen? Een leerling zegt dat wanneer je bijvoorbeeld maar een van de twee doet dat je dan misschien wel iets meer van het ander zou kunnen gebruiken. Pas bij plan maken word optie gegeven om aan te geven hoeveel je rookt en hoe je van plan bent te stoppen, zou al in vragen moeten staan.

*Seksualiteit*

1<sup>e</sup> vraag onduidelijk wat vaste/losse partner is.

Voor de rest duidelijke vragen.

Advies is logisch, algemeen bekend, maar wel goed dat het er staat.

Meer informatie over ziektes die je kan oplopen en hoe je die zou kunnen herkennen.

Teveel stappen die je moet ondernemen om bij sites te komen over soa's e.d.

Links over tips en advies werden niet eens opgemerkt.

Advies zou meteen al duidelijkere links moeten geven.

Als een statistiek in de feedback zou staan over hoeveel mensen soa hebben, zouden leerlingen zich het sneller realiseren en misschien sneller test laten doen.

Module word misschien niet met waarheid ingevuld wanneer leerlingen het in algemene ruimte maken.

Goed dat er optie is om een vraag over te slaan.

Wanneer test word gemaakt met leerlingnummer zouden ze banger zijn om waarheid in te vullen.

#### *Contact & vriendschap*

Module word niet meteen gevonden, duidelijker aangeven.

Vraag 1 en 4 zijn bijna hetzelfde, duidelijker onderscheid maken.

Gezelligheid om me heen, mensen om me heen, lijkt op elkaar, wat is precies gezelligheid?

Slecht advies, leerlingen zouden zich volgens het advies allemaal soms eenzaam voelen, ze hebben ingevuld dat ze mensen om zich heen hebben en voelen zich ook niet eenzaam. Overdreven advies.

Vragen wel goed geformuleerd.

Zou advies kunnen geven over hoe je je minder eenzaam kan voelen en hoe je meer betrokken kunt zijn met andere/meer vrienden maakt → staat wel bij tips, maar bij advies staat meteen dat je naar de huisarts moet.

Zou vraag kunnen zijn of je verlegen bent of wel/niet snel met nieuwe mensen gaat praten.

#### **Algemene indruk website**

Duidelijke symbolen bij modules.

Optie voor open vragen? Dit zou een beter beeld schetsen waardoor het advies niet zo snel standaard en overdreven is.

Zwarte achtergrond niet prettig, liever donker blauw bijvoorbeeld.

Een algemeen advies geven na alle modules over je algehele leefstijl, naast advies per individuele module.

Op de site moet worden aangegeven dat rood staat voor slechte leefstijl en groen een goede.

Een module erbij wat je van je eigen totale leefstijl vind(stelde interviewer GvT voor) – leerlingen mee eens. Dit laat ruimte voor hun eigen mening die nu nog (teveel) wordt 'gepasseerd'.

Wanneer advies zou kloppen en leerlingen zich kunnen inleven in het advies zouden ze wel wat met advies doen.

Een leerling houd sommige antwoorden liever voor zichzelf en vult daardoor sommige vragen niet naar waarheid in. Misschien dat dit nog uit de audio-bestanden te halen is..?

**School 3 (Zwolle)****Interviewsessie 1**

Leeftijd	17	17	17	17
Geslacht M/V	V	V	V	M
Ervaring TJL	Ja	Ja	Ja	Ja
Soort onderwijs	BOL	BOL	BOL	BOL
Niveau	4	4	4	4
Culturele achtergrond	Turks	Turks	Nederlands	Afghaans
Religie	Moslim	Moslim	-	Moslim
Praktiserend	ja	ja	-	nee

*Voeding:*

- Er was onduidelijkheid over de hoeveelheid van één portie. Wellicht kan hierbij toegelicht worden wat het gemiddelde gewicht of de gemiddelde omvang van een portie is.
- Er is bij de vraag naar groente geen nuance in de hoeveelheid als dit onder de maat blijkt te zijn. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen iemand die misschien 190 gram per dag eet en iemand die geen groente eet.
- Uitslag voldoet niet aan de verwachting van de student. Zij heeft alles positief tot zeer positief ingevuld, maar toch kreeg ze commentaar. Dit commentaar nam zij dan ook niet serieus.
- Daarbij werd er aangegeven dat ze veel snoept, terwijl dit niet het geval is.
- Rood scherm wordt als schokkend ervaren, de strenge boodschap wordt hierdoor versterkt.
- Studenten zouden willen dat de feedback iets milder is. Dit omdat zij vinden dat niemand constant op het hoogste niveau zit wat betreft zijn eetgewoontes. Zij geven aan dat er begrip moet zijn voor het feit dat je in het leven af en toe wat losbandiger mag zijn.
- De knop actie ondernemen werd als nuttig ervaren, de studenten konden zich voorstellen dat zij hiervan gebruik zouden maken als de feedback werkelijk op hun sloeg.

*Agressie en veiligheid*

- De eerste vraag was meteen heel direct. De studenten stellen dan ook voor om naar deze beladen vraag toe op te bouwen.
- Er moet een onderscheid gemaakt worden tussen kwetsende agressie en seksuele agressie. Ofwel door dit in twee vragen op te delen of door er in de vraag een duidelijk onderscheid in te maken.
- Eén student kreeg in de feedback dan ook te zien dat deze seksueel misbruikt zou zijn terwijl dit niet het geval is.

- Er mag worden doorgevraagd naar de situatie waarin iemand met geweld te maken heeft gekregen. Zo werd er aangegeven door de studenten dat zij het niet nodig vinden om professionele hulp in te schakelen als zij op stap geslagen zijn. Echter, zij vinden wel dat dit mag worden aangeraden bij huiselijk geweld. Er moet dus een onderscheid worden gemaakt naar gelang de studenten de situatie ervaren.
- Er kan dan ook worden gevraagd naar hoeveel indruk of wat voor indruk de klap of dit geweld heeft achtergelaten bij de student.
- Feedback goed, dat er anoniem hulp kan worden gezocht.

#### *Angst en Somberheid*

- Als je bij de eerste vraag invult dat je daar liever geen antwoord op geeft, dan slaat de test alle andere vragen (ook als deze een ander onderwerp behelzen) voor het gemak over. Er mag dan van de studenten toch doorgevraagd worden.
- De vraagstellingen zijn veel hetzelfde, welke vragen dit precies waren konden wij niet meer precies achterhalen. De student gaf echter aan de indruk te krijgen dat een aantal vragen op hetzelfde neer kwamen, maar dan anders geformuleerd.
- Er kan ook aandacht besteed worden aan het onderwerp onzekerheid, in plaats van alleen het onderwerp angst.
- Goed dat er neutrale kleuren gebruikt worden in plaats van de positief/negatieve kleuren groen en rood
- Er werd opgemerkt dat de test te veel aandacht besteedt aan een vaste periode in het verleden. De studenten willen echter ook aandacht voor de huidige situatie aangezien deze misschien veel sprekender is. Wellicht is een balans dan ook mogelijk.

#### *Algemene informatie*

- De zwarte achtergrond wordt als negatief ervaren. De studenten kunnen zich voorstellen dat dit vooral bij depressieve mensen wellicht verkeerd zou vallen.
- Zij stellen dan ook voor om gebruik te maken van lichtere kleuren.
- De jongen in het gezelschap merkt echter op dat hij de kleurstelling mooi vindt, hij vindt dat het strak overkomt en dit spreekt hem aan.
- De plaatjes passen goed bij de modules.
- De vragen over Psychosociale onderwerpen zouden duidelijker naar voren moeten komen. Wellicht moeten deze zelfs op dezelfde pagina weergegeven worden als de andere onderwerpen.

#### **Interviewsessie 2**

Leeftijd	18	20	20	18
Geslacht M/V	V	V	V	V
Ervaring TJL	Ja	Ja	Ja	Ja
Soort onderwijs	BOL	BOL	BOL	BOL
Niveau	4	4	4	4
Culturele achtergrond	Nederlands	Nederlands	Nederlands	Turks
Religie	-	-	Christelijk	Moslim
Praktiserend	-	-	ja	ja



- In de module wordt verwezen naar hoe je beweging vorige week was, toen was het echter net vakantie in deze instantie waardoor de student een stuk minder actief dan normaal was.
- In de module kan hierdoor beter verwezen worden naar hoe je in het algemeen beweegt in plaats van alleen vorige week
- Wanneer de student bij elke vraag aangeeft maximaal te sporten en bewegen, word er in de feedback niet verwezen naar het feit dat teveel sporten ook slecht kan zijn en gevolgen kan hebben.
- De optie om naar tips te kunnen gaan word als handig en nuttig beschouwd voor wanneer iemand ook vind dat hij of zij een beter levensstijl kan hebben en deze kan verbeteren.
- Het rode scherm word als overdreven beschouwd en komt hard aan.

#### *Seksualiteit*

- Tijdens het maken van de test word er lacherig gereageerd op sommige vragen, maar de studenten vullen de test wel normaal en eerlijk in.
- Als studenten de test zo extreem en 'negatief' mogelijk invullen dan krijgen ze na 3 vragen al een rood scherm en is de module afgelopen.
- Bij een oranje en een rood feedback scherm zit er geen verschil in de feedback. Zou er wel moeten zijn?
- De vragen die gesteld worden niet als te persoonlijk beschouwd en de studenten voelen zich hierdoor niet ongemakkelijk tijdens het maken van de test, positief
- Tijdens het maken van de test kun je veel verschillende kanten op als je verschillende antwoorden geeft, hierdoor krijg je verschillende vragen ook en dat word als positief gezien.
- Het aantal vragen is goed en het is goed dat er ook naar de soa test word verwezen.
- Als er bij de eerste vraag is aangegeven dat er sprake is geweest van maar één enkele bedpartner dan wordt in de vervolgvragen nog steeds gerefereerd naar de "losse partners".
- Er wordt geen onderscheid gemaakt in tussen één keer geen condoom gebruikt of dat je hier als het ware een gewoonte van maakt. De studenten zijn op de hoogte van de risico's maar vinden dat de hierop volgende waarschuwingen niet voor hen spreken. Misschien iets gedetailleerder doorvragen.

#### *Contact & vriendschap*

- Als je overal positieve antwoorden invult dan begint de feedback nog steeds met: "je voelt je zo nu en dan eenzaam". Dit vinden de studenten niet representatief voor hoe zij zich voelen.
- De feedback kan positiever geformuleerd worden, vooral als in het geval de persoon wellicht aan geeft werkelijk depressief te zijn.
- Het is goed dat je een vertrouwenspersoon kan contacteren, maar de link hiervoor kan misschien direct in de feedback geplaatst worden, zodat men niet zelf op "actie ondernemen" hoeft te klikken.
- Vragen zijn kort maar krachtig, taalgebruik is helder.
- Er hadden meer vragen over familie in gekund. Er had ook een duidelijker onderscheid gemaakt kunnen worden tussen familie en vrienden.

- De module focust zich teveel op of je je verhaal kwijt kunt en te weinig op het daadwerkelijke contact dat je met vrienden hebt.
- Eén student gaf aan dat deze kleuren ook gebruikt moesten worden bij de andere modules, omdat ze minder straffend overkomen.

*Algemene feedback*

- De studenten hebben behoefte aan open vragen om hun zich beter gehoord te voelen.
- De psychosociale topics zien er op het eerste gezicht niet uit alsof je erop kunt klikken. Deze sectie springt dan ook niet in het oog en is lastig te vinden als je niet weet dat deze sectie er is.
- De zwarte achtergrond is strak en duidelijk
- Plaatjes passen goed bij modules en zijn niet afleidend voor de vragen.