

Monitor hoger onderwijs 2023

Mentale gezondheid en middelengebruik studenten



In deze factsheet lichten we enkele resultaten toe uit de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2023. De resultaten gaan over de tweede meting van de monitor. In 2021 vond de eerste meting plaats. Een uitgebreide beschrijving en duiding van de resultaten plus aanbevelingen zijn te vinden in het bijbehorende [rapport](#).

Kernbevindingen

Het werken aan het welzijn van studenten blijft onveranderd van belang. De resultaten lijken erop te wijzen dat de mentale gezondheid van studenten op sommige aspecten in de afgelopen 2 jaar is verbeterd. Maar met een aanzienlijk deel van de studenten gaat het in mentaal opzicht niet zo goed. En hoewel het frequent gebruik van cannabis en recent gebruik van psychedelica afnam sinds 2021, wordt het dagelijks of regelmatig vaperen populairder. Ook is een behoorlijk deel een overmatige of zware drinker, en zijn er geen aanwijzingen dat zwaar drinken aan het afnemen is. De meeste studenten met psychische klachten ontvangen hiervoor hulp of advies binnen of buiten de onderwijsinstelling. De resultaten geven handvatten om de mentale gezondheid van studenten te bevorderen en risicovol middelengebruik te voorkomen of te verminderen. Dat vraagt om acties gericht op zowel het individu als de omgeving.

Over de methode

In april en mei 2023 deden 32.558 studenten van 24 instellingen (11 universiteiten en 13 hogescholen) mee aan het onderzoek. Dit is 6,5% van de studenten die aan deze instellingen studeren. De instellingen vroegen de studenten per mail om een digitale vragenlijst in te vullen. Hoewel er in de analyses wordt gecorrigeerd voor non-respons door middel van weging, neemt dit een mogelijke vertekening van de uitkomstmaten door een selectieve respons maar beperkt weg. Daarom geeft dit onderzoek alleen een indruk van de mentale gezondheid en het middelengebruik onder studenten in het hoger onderwijs, en geen precies beeld. Door het onderzoek kwam er ook zicht op mogelijke veranderingen ten opzichte van 2021 (eerste meting), en op de samenhang van mentale gezondheid en middelengebruik met diverse kenmerken van studenten.

Mentale gezondheid

Met een deel van de studenten gaat het in mentaal opzicht redelijk tot goed, maar een deel heeft wel klachten

Tabel 1 laat zien hoe het staat met de mentale gezondheid onder de deelnemende studenten. Hiervoor zijn 9 maten van mentale gezondheid gebruikt. Met een deel van de studenten lijkt het redelijk tot goed te gaan. Zo geeft een derde van de studenten hun leven een 7, en ruim een kwart een 8 of hoger. Een aanzienlijk deel van de studenten heeft psychische klachten. Van de deelnemende studenten heeft 44% in de afgelopen 4 weken depressie-/angstklachten ervaren, waarbij het bij de meerderheid gaat om lichte tot matige klachten (34%) en bij 9% om ernstige klachten.

De helft van de studenten ervaart hinder van psychische klachten

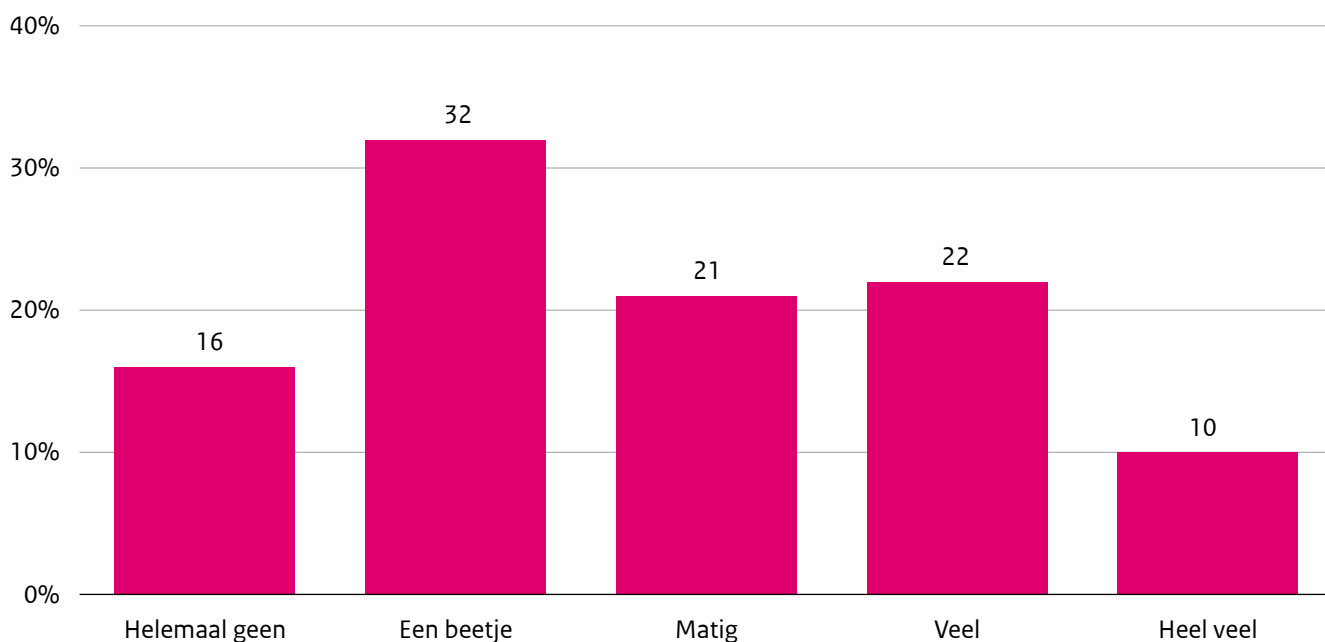
De helft van de deelnemende studenten geeft aan in de afgelopen 12 maanden matig (21%), veel (22%) of heel veel (10%) hinder te hebben ervaren van psychische klachten op

belangrijke levensgebieden (studie, werk, sociale contacten of persoonlijke relaties) (zie figuur 1).

In 2023 lijkt de mentale gezondheid van studenten op sommige aspecten verbeterd

Uit de vergelijking tussen 2021 en 2023 blijkt dat emotionele uitputtingsklachten, het vaak ervaren van prestatiedruk en gevoelens van eenzaamheid in 2023 minder voorkomen onder de deelnemende studenten dan in 2021 (zie tabel 1). Ook met de meeste andere maten van mentale gezondheid gaat het voorzichtig beter. Deze verschillen zijn alleen niet groot genoeg om te kunnen spreken van een betekenisvolle vooruitgang. De meting in 2021 was tijdens de coronacrisis. In 2023 blijkt iets minder dan de helft van de deelnemende studenten geen invloed van de coronacrisis meer te ervaren op hun mentale gezondheid (41%) en eenzaamheid (46%). Naast het einde van de coronapandemie, komen de verbeteringen mogelijk doordat meer studenten hulp ontvangen en door meer aandacht voor mentale gezondheid voor jongvolwassenen.

Figuur 1. Mate waarin de deelnemende studenten in de afgelopen twaalf maanden hinder* hebben ervaren van psychische klachten, zoals een sombere stemming, angstklachten, bezorgdheid, stress of zenuwachtigheid (n=32.558)



* Het gaat om hinder in studie, werk, sociale contacten of persoonlijke relaties.

Tabel 1. Mentale gezondheid onder de deelnemende studenten in 2021 en 2023

Mentale gezondheidsmaten	2021 (n=28.375)	2023 (n=32.534)
Levenstevredenheid (M, sd)**	6,0 (1,7)	6,7 (1,4)
Gemiddelde tot hoge veerkracht (%)	51	54
Floreren (bovengemiddelde positieve mentale gezondheid) (%)	18	20
Depressie-/angstklachten (%)	51	44
Emotionele uitputtingsklachten (%)	68	59*
Af en toe of vaker levensmoe (%)	25	26
(Heel) veel stress (%)	62	56
Vaak prestatiedruk (%)	54	44*
Enigszins of sterk eenzaam (%)	79	62*

* Het verschil tussen beide jaren is groot genoeg om te kunnen spreken van een betekenisvolle vooruitgang.

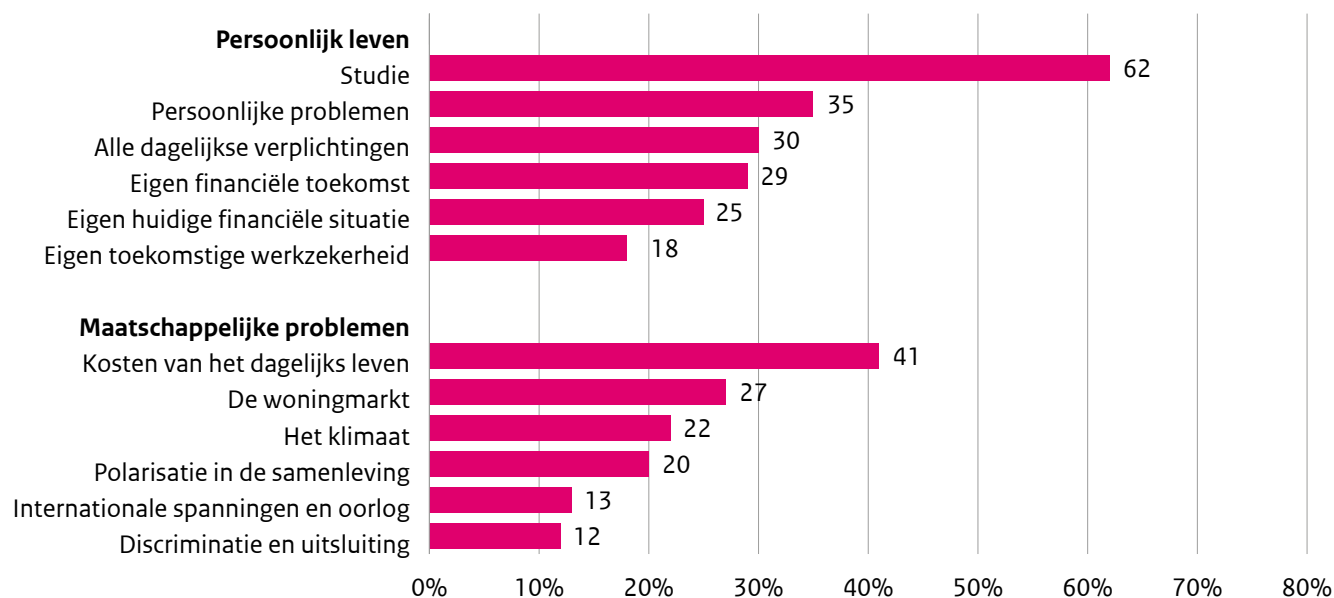
** M=gemiddelde, sd=standaarddeviatie.

De studie en de kosten van het dagelijks leven zijn belangrijke stressbronnen voor studenten

Aan studenten die aangaven in de afgelopen 4 weken ten minste enige mate van stress te hebben ervaren is gevraagd naar verschillende bronnen van stress.

Figuur 2 laat zien dat de studie en de kosten van het dagelijks leven de belangrijkste stressbronnen zijn.

Figuur 2. Percentage van de deelnemende studenten dat in de afgelopen vier weken (heel) veel stress heeft ervaren van stressbronnen (meerdere antwoorden mogelijk). Uitgegaan wordt van de studenten die ten minste enige mate van stress hebben ervaren in de afgelopen vier weken (n=31.358)



Verschillende factoren hangen samen met de mentale gezondheid van studenten

Er zijn verschillende achtergrondkenmerken van de deelnemende studenten die samenhangen met mentale gezondheid. Vrouwen, studenten die zich niet identificeren als man of vrouw, internationale studenten en voltijdstudenten hebben een minder goede mentale gezondheid. Als gekeken wordt naar andere kenmerken worden ook diverse verbanden gevonden. Zo hangen het ervaren van (veel) sociale steun, voldoende tijd voor ontspannende of energie gevende activiteiten, het hebben van een (bij)baan van 16 uur of meer per week samen met een betere mentale gezondheid. Een minder goede mentale gezondheid hangt samen met het ervaren van (heel) veel stress door maatschappelijke problemen en met stressvolle gebeurtenissen in de afgelopen 12 maanden. Ook risicovol sociaalmediagebruik of gamegedrag, veel slaapproblemen, en belemmerende concentratie-, lees- of rekenproblemen houden verband met een mindere mentale gezondheid.

De meeste studenten met psychische klachten ontvangen hiervoor advies of hulp binnen of buiten de onderwijsinstelling

Van de deelnemende studenten die in de afgelopen 12 maanden psychische klachten hadden, heeft ongeveer twee derde hiervoor advies of hulp ontvangen van iemand binnen en/of buiten de onderwijsinstelling (tabel 2). Een derde van de studenten met psychische klachten kreeg advies of hulp binnen de instelling. Twee derde van deze studenten was hier tevreden (50%) tot zeer tevreden (17%) over.

In 2023 kregen meer deelnemende studenten met psychische klachten hiervoor van iemand advies of hulp dan in 2021, zowel binnen als buiten de instelling. Mogelijk komt dit door het einde van de coronapandemie (waardoor contact met advies- of hulpgevers eenvoudiger werd) en meer aandacht voor de mentale gezondheid van jongvolwassenen.

Tabel 2. Ontvangen advies of hulp in de afgelopen 12 maanden vanwege psychische problemen onder de deelnemende studenten in 2021 en 2023

Ontvangen advies of hulp	2021 (n=21.217) %	2023 (n=17.017) %
Van advies- of hulpgevers <i>binnen</i> de instelling	23	33*
Van advies- of hulpgevers <i>buiten</i> de instelling (professionele hulp-/zorgverlener of iemand uit de directe sociale omgeving)	43	55*
Van advies- of hulpgevers <i>binnen en/of buiten</i> de instelling (professionele hulp-/zorgverlener of iemand uit de directe sociale omgeving)	51	65*

* Het verschil tussen beide jaren is groot genoeg om te kunnen spreken van een betekenisvolle toename.

Redenen waarom studenten met psychische klachten geen advies of hulp ontvangen

De belangrijkste reden voor het niet ontvangen van advies of hulp is dat studenten hun problemen zelf willen oplossen (bijna 6 op de 10 studenten). Ongeveer 4 op de 10 gaf aan geen behoefte te hebben aan advies of hulp. Bijna 2 op de 10 noemde schaamte als reden.

Middelengebruik

Overmatig en zwaar alcoholgebruik komen veruit het vaakst voor

Tabel 3 laat het middelengebruik zien van de deelnemende studenten. Alcohol is het meest gebruikte middel en is de afgelopen 12 maanden door de meerderheid (85%) van de studenten gebruikt. Een behoorlijk deel drinkt in stevige mate. Zo is 10% van de deelnemende studenten een overmatige drinker¹ en 16% een zware drinker². En van de studenten die in de afgelopen 12 maanden hebben gedronken, drinkt 39% riskant³ en heeft 4% van de studenten een mogelijke afhankelijkheid van alcohol, waarbij een verwijzing naar de verslavingszorg wordt aangeraden.

In 2023 bleef het gebruik van de meeste middelen stabiel

Vergeleken met 2021 is zwaar alcoholgebruik onder de deelnemende studenten onverminderd hoog gebleven. Het dagelijks of regelmatig vaperen steeg van 1% naar 4% (tabel 3). Frequent cannabisgebruik, recent gebruik van psychedelica en het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen zonder doktersvoorschrift in de afgelopen 12 maanden namen juist af. Het gebruik van de andere middelen lijkt niet te zijn veranderd.

Tabel 3. Middelengebruik onder de deelnemende studenten in 2021 en 2023

Middelen	2021 (n=28.442)	2023 (n=32.194)
Zwaar alcoholgebruik	16	16
Overmatig alcoholgebruik		10**
Dagelijks roken	8	6
Dagelijks of regelmatig vaperen	1	4*
Frequent cannabisgebruik (ten minste een keer in de week in de afgelopen 12 maanden)	8	6*
Recent xtc-gebruik (afgelopen maand)	3	4
Recent cocaïnegebruik (afgelopen maand)	2	2
Recent psychedelica-gebruik (afgelopen maand)	2,2	1,5*
Gebruik van concentratieverhogende middelen zonder doktersvoorschrift	4	3
Gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen zonder doktersvoorschrift	4	3*

* Het verschil tussen beide jaren is groot genoeg om te kunnen spreken van een betekenisvolle verandering.

** Vanwege een aanpassing in de meting van overmatig alcoholgebruik in de vragenlijst van 2023 kan bij deze maat geen vergelijking gemaakt worden tussen 2021 en 2023.

¹ Overmatig drinken: meer dan 21 glazen alcohol per week (mannen) of meer dan 14 glazen per week (vrouwen).

² Zwaar drinken: minstens één keer per week meer dan 6 (mannen) of 4 (vrouwen) glazen alcohol op een dag.

³ Riskant drinken: student heeft aangegeven dat er problemen worden ervaren door het drinken, bijvoorbeeld door het niet kunnen nakomen van verplichtingen of spijt te hebben van alcohol gebruik.

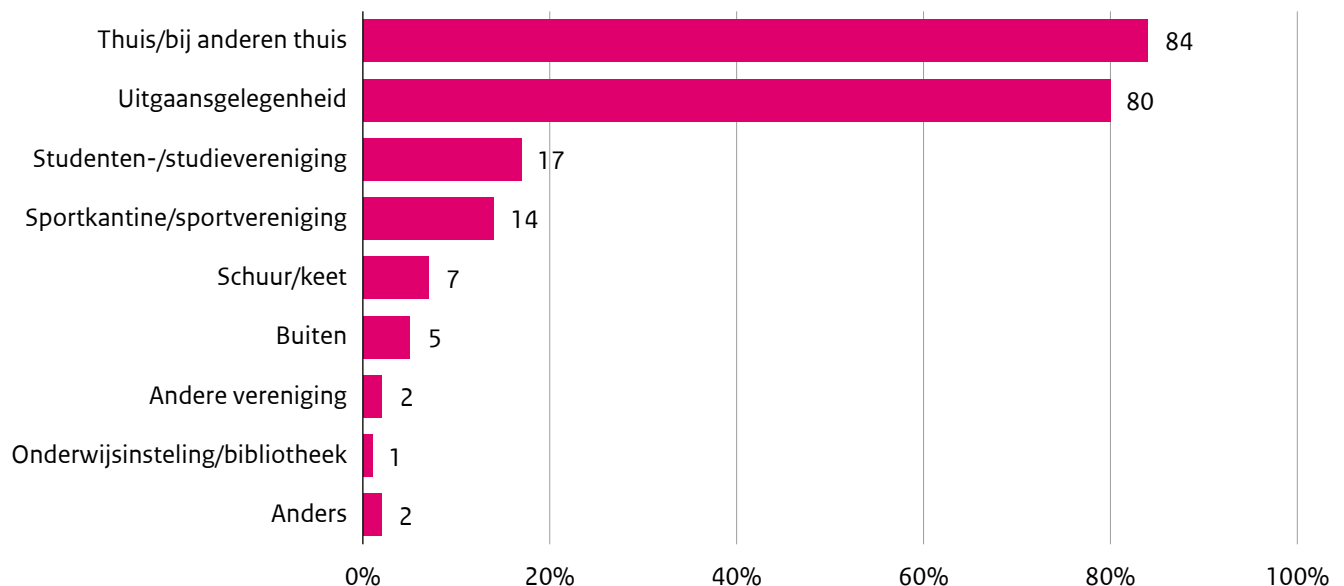
Alcohol wordt het meest in gezelschap van anderen genuttigd

De deelnemende studenten drinken alcohol vooral in sociale situaties, zoals bij een bekende thuis, in een uitgaansgelegenheid, een sportkantine of op een studenten- of studievereniging (figuur 3), en nauwelijks alleen.

Nauwelijks hinder van middelengebruik

Middelengebruik lijkt bij een meerderheid van de deelnemende studenten hun functioneren op het gebied van studie, werk, sociale contacten of persoonlijke relaties niet in de weg te zitten. Bijna twee derde (62%) geeft namelijk aan in de laatste 12 maanden geen hinder te hebben ervaren van alcoholgebruik. Voor drugsgebruik is dit percentage vergelijkbaar (66%).

Figuur 3. Gelegenheden waar alcohol wordt gedronken door de deelnemende studenten (in percentages, meerdere antwoorden mogelijk) (n=27.671)



Verschillende factoren hangen samen met overmatig en zwaar alcoholgebruik, dagelijks roken, en frequent cannabisgebruik

Er zijn verschillende achtergrondkenmerken van de deelnemende studenten die samenhangen met middelengebruik. Zo komen overmatig en zwaar alcoholgebruik vaker voor onder mannen, studenten zonder migratieachtergrond en voltijdstudenten. Als we kijken naar andere kenmerken vinden we ook diverse verbanden. Middelengebruik komt bijvoorbeeld vaker voor onder studenten die met anderen (niet hun ouders) wonen en onder studenten met een grote studieschuld. Onder studenten die in de afgelopen 12 maanden een stressvolle gebeurtenis hebben ervaren, komen dagelijks roken en frequent cannabisgebruik vaker voor.

Weinig advies of hulp ontvangen binnen of buiten de onderwijsinstelling

Een kleine minderheid van de studenten in dit onderzoek die in de afgelopen 12 maanden problemen door middelengebruik ervaren, heeft hiervoor advies of hulp ontvangen van een medewerker werkzaam binnen een instelling (tabel 4). Een groter deel van de studenten kreeg advies of hulp buiten de instelling.

Tussen 2021 en 2023 steeg het aandeel deelnemende studenten dat binnen de onderwijsinstelling advies of hulp kreeg voor problemen door middelengebruik.

Tabel 4. Ontvangen advies of hulp in de afgelopen 12 maanden vanwege problemen door middelengebruik onder de deelnemende studenten in 2021 en 2023

Ontvangen advies of hulp	2021 (n=3.790) %	2023 (n=2.662) %
Van advies- of hulpgevers <i>binnen</i> de instelling	2	4*
Van advies- of hulpgevers <i>buiten</i> de instelling (professionele hulp-/zorgverlener of iemand uit de directe sociale omgeving)	11	13
Van advies- of hulpgevers <i>binnen en/of buiten</i> de instelling (professionele hulp-/zorgverlener of iemand uit de directe sociale omgeving)	12	15

* Het verschil tussen beide jaren is groot genoeg om te kunnen spreken van een betekenisvolle toename.

Redenen waarom studenten met problemen door middelengebruik geen advies of hulp ontvangen

Veruit de belangrijkste reden waarom studenten die problemen door middelengebruik ervaren geen hulp kregen, is dat zij daar geen behoefte aan hadden (ongeveer 8 op de 10 studenten). Ongeveer 2 op de 10 studenten wilden hun problemen zelf oplossen en ongeveer 1 op de 10 noemde schaamte als reden.

Over de monitor

De Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs is in 2021 gestart en wordt elke 2 jaar herhaald. Het onderzoek is uitgevoerd door het RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland in opdracht van de ministeries van VWS en OCW.

Auteurs

Jasper Nuijen (Trimbos-instituut)

Antonia Verweij (RIVM)

Jolien Dopmeijer (Trimbos-instituut)

Carolien van den Brink (RIVM)

Dit is een uitgave van:



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

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

november 2023



Postbus 725 | 3500 AS Utrecht
www.trimbos.nl