




*Mentale gezondheid en
middelengebruik van studenten
in een wereld die schudt*

12-12-2023


NIX 18 Studie-ochtend, Utrecht
Jolien Dopmeijer

A group of four young adults are sitting at a table in a library, smiling and talking. There are bookshelves filled with books in the background. The scene is brightly lit and has a warm, positive atmosphere.

Starten met studeren valt samen met
een kwetsbare ontwikkelingsfase

Doel: het vinden van je **sense of belonging**

Wat is sense of belonging?
En wat is het juist *niet*?



*‘Because true belonging only happens when we present our authentic, imperfect selves to the world, our sense of belonging can never be greater than our level of **self-acceptance**’*

Brené Brown

Fitting in

is becoming who you think you need to be in order
to be accepted

Belonging

is being your authentic self and knowing that no matter
what happens, you belong to you.

- Dr Brene Brown



Wat speelt er in de studentenfase?

Een hoge mate van prestatiedruk en stress die verklaard kan worden vanuit een *opstapeling van onzekerheden*.

(Harder Better Faster Stronger onderzoek, juni 2023)

BOOK 1 AYLO W NOOK LOW MERC. CHAD

NOODLE



STREET NAME

*En dat zien we terug in de
cijfers...*

MMMS, 2023

MMMS 2023:

Mentale gezondheid van studenten is op sommige aspecten verbeterd in de afgelopen twee jaar, ook nog veel klachten.

Frequent gebruik van cannabis en recent gebruik van psychedelica afgenomen, vaperen gestegen, gebruik blijft verder gelijk.

Monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2023

Bevindingen 2^e meting



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



Monitor Mentale gezondheid en
Middelengebruik Studenten hoger onderwijs



Studenten als specifieke doelgroep voor monitoring

- Ontwikkelingsfase valt samen met (gaan) studeren: basis leggen voor identiteit
- Regie leren voeren welbevinden en mentale gezondheid
- Studententijd uitdagende en stressvolle periode
- Studententijd experimentele periode middelengebruik
- Andere uitdagingen dan niet-studerende leeftijdsgenoten en andere context

Monitoring hbo en wo, en mbo dan?

- Mbo kent een andere en meer diverse setting, vraagt specifieke meting
- Nauwelijks meerjarig onderzoek mbo studenten
- Wél: RIVM en Amsterdam UMC: mentale gezondheid mbo-student tijdens corona
- Wél: Test je Leefstijl

Doel 2^e meting

- 1. Actualiseren cijfers MMMS 2021
- 2. Op onderdelen verdieping zoeken
- 3. Vergelijkingen maken 2021-2023

Deelnemende studenten

- 24 onderwijsinstellingen: 13 hogescholen, 11 universiteiten
- Respons: 32.558 studenten (6,5%)
- Man: 45%, vrouw: 54%, anders: 1%
- 84% onder de 26 jaar
- 15% internationale student
- 78% bachelor, 22% master, 90% voltijd

Weging en robuustheid data

- **Weging op:** geslacht (bij geboorte), leeftijd, opleidingsvorm, herkomst en regio onderwijsinstelling
- **Groepen met elkaar vergeleken** op selectie van uitkomstmaten: robuuste data
- Alsnog: **indicatie**, geen precieze schatting voor hele studentenpopulatie

I. Mentale gezondheid

Hoe staat het met de mentale gezondheid
van studenten in het hoger onderwijs?

Monitor Mentale gezondheid en
Middelengebruik Studenten hoger onderwijs



Mentaal welbevinden

- Levenstevredenheid: gemiddeld 6,7 op een schaal van 0 tot en met 10.
- 54%: gemiddelde of hoge mate van veerkracht.
- 20%: bovengemiddelde positieve mentale gezondheid; dat zijn de studenten die 'floreren'.

Psychische klachten (1)

- 44% in de afgelopen vier weken depressie-/angstklachten, waarvan lichte (21%) of matige (13%) klachten.
- 59% emotionele uitputtingsklachten

Psychische klachten (2)

- 26% ervoer in de afgelopen vier weken ten minste af en toe **levensmoeheid**. Hierbij gaat het in veruit de meeste gevallen om studenten die af en toe (15%) of soms (7%) levensmoeheid hebben ervaren.
- 53% in de afgelopen twaalf maanden matig tot heel veel **hinder** te hebben ervaren **van psychische klachten** op belangrijke levensgebieden (studie, werk, sociale contacten of persoonlijke relaties).

Stress

- 56% in de afgelopen vier weken (heel) veel **stress** ervaren.
- **Studie** de belangrijkste stressbron in het persoonlijk leven: 62% ervaart hiervan (heel) veel stress.
- Op maatschappelijk gebied springen de **kosten van het dagelijks leven** eruit: 41% ervaart hiervan (heel) veel stress.

Prestatiedruk en eenzaamheid

- 44% van de studenten heeft vaak het gevoel onder druk te staan om aan de eigen verwachtingen te voldoen en/of aan die van anderen (**prestatiedruk**).
- 62% van de studenten voelt zich **eenzaam**; 38% enigszins en 24% sterk.

Mentale Gezondheid: Vergelijking 2021 - 2023

Onder de deelnemende studenten komen emotionele uitputtingsklachten, het vaak ervaren van prestatiedruk en gevoelens van eenzaamheid in 2023 **minder** voor dan in 2021.

Factoren die sterk samenhangen met een minder goede mentale gezondheid

- (heel) veel stress m.b.t. maatschappelijke problemen
- 2 of meer stressvolle gebeurtenissen meegemaakt afgelopen jaar
- Risicovol sociale media gebruik
- Risicovol gamen
- (heel) veel slaapproblemen
- Concentratie-, reken- en leesproblemen

Factoren die sterk samenhangen met een betere mentale gezondheid

- (veel) sociale steun ervaren;
- (ruim) voldoende tijd ervaren voor activiteiten die ontspanning bieden, of energie opleveren; en
- betaalde (bij)baan van zestien uur of meer per week.

Hulp / advies psychische klachten

- 65% ontving hulp binnen de instelling
- 67% (zeer) tevreden over hulp/advies
- Meer studenten hebben hulp ontvangen t.o.v. 2021
- Redenen geen hulp: Vooral geen behoefte, zelf oplossen, klein deel schaamte

II. Middelen- gebruik

Hoe staat het met het middelengebruik van studenten in het hoger onderwijs?

Monitor Mentale gezondheid en
Middelengebruik Studenten hoger onderwijs



Alcoholgebruik

- 10% overmatig drinker (meer dan 14 (v) of 21 (m)/wk), 16% zwaar drinker (bingen, min 1/wk 6 of meer (m), 4 of meer (v))
- 39% riskant drinker, 4% mogelijke afhankelijkheid
- Gebruik vooral sociaal, thuis (84%) en uitgaan (80%)
- Minder vaak: vrouwen en studenten identificeren als niet m/v

Roken en vaperen

- 6% rookt dagelijks sigaretten of shag, hiervan wil 36% binnen 6 maanden stoppen
- 4% vaperen dagelijks of regelmatig – stijging!

Cannabis en andere drugs

- 6% frequent cannabis (min. 1/wk afg 12 maanden)

Recent gebruik (in de afgelopen maand):

- | | | |
|-------------------|---------------|------------|
| • 4% xtc | 4% amfetamine | 6% 3-MMC |
| • 2% cocaïne | 5% ketamine | 3% 4-MMC |
| • 2% psychedelica | <1% GHB | 5% lachgas |

Oneigenlijk gebruik medicatie

- 3% gebruikte weleens concentratieverhogende middelen in afgelopen 12 maanden (zonder voorschrift)
- 3% gebruikte weleens slaap- en kalmeringsmiddelen in afgelopen 12 maanden (zonder voorschrift)

Hinder van gebruik

- 90% geen of beetje hinder
- 6% matig hinder
- Onder de 2% veel hinder
- Opvallend verschil met hinder van psychische klachten!

Middelen: Vergelijking 2021 - 2023

- Aantal deelnemende studenten dat dagelijks vapet is **meer** in 2023 (4%) dan in 2021 (1%).
- Drie soorten gebruik komen **minder** voor in 2023 vs. 2021:
 - Oneigenlijk gebruik slaap- en kalmeringsmiddelen
 - Frequent gebruik cannabis
 - Recent psychedelicegebruik
- Andere middelen op gelijk niveau gebleven: alcohol, xtc, concentratieverhogende middelen, cocaïne, roken



Samenhangende factoren (meer) middelengebruik

- Studentenhuis/woning met medestudenten
- Hoge studieschuld (40k en hoger)
- Veel steun ervaren vanuit studentvereniging
- Meemaken stressvolle gebeurtenis afgelopen 12 maanden

Hulp/advies middelengebruik

- 15% hulp binnen/buiten instelling afgelopen 12 maanden, vooral buiten
- Weinig hulp, maar wel meer hulp/advies ontvangen dan in 2021
- Redenen geen hulp: Vooral geen behoefte, zelf oplossen, klein deel schaamte

Het werken aan welzijn van studenten blijft onveranderd van belang.

Veel sociaal-maatschappelijke contextfactoren spelen een rol, hier mag meer op gefocust worden dan op het individu en de instelling.

Conclusie

Versterken van de mentale vaardigheden en veerkracht van de
individuele student

Maar bovenal in de sociale en maatschappelijke context acties en
verantwoordelijkheid nemen

AANBEVELING

Welke sociale normen spelen een rol in de samenhang tussen wonen in studentenhuis en/of lid zijn van vereniging en middelengebruik?

Welke factoren spelen een rol in de relatie voldoende tijd voor ontspanning en mentale gezondheid?

VERVOLGONDERZOEK

Zorgen over uitkomsten alcohol

- Alcoholgebruik onverminderd hoog: doelen Nationaal Preventie Akkoord studenten worden zo niet gehaald

- Veel drinken sociaal geaccepteerd en veel natuurlijk herstel, risicovol alcoholgebruik studenten daarom vaak gedownplayed

(Misch et al., 2007; Vik et al., 2003; Casswell et al., 2002)

- Risico's: verminderde studieprestaties, studievertraging- en uitval, ongelukken, grensoverschrijdend gedrag en risico op afhankelijkheid

Relatie mentale gezondheid en middelengebruik

Niet prominent zichtbaar in MMMS, mogelijke verklaring:

- Vooral sociaal gebruik en relatie vooral zichtbaar bij problematisch gebruik
- Grootste problemen ontstaan vaak over de tijd, studenten zijn net gestart met drinken
- Student genoeg mentaal vaardig om risicogedrag te herkennen bij zichzelf?

Relatie is WEL bekend: relatie met persoonlijkheidsprofielen (SURPS):

Angstgevoeligheid en hopeloosheid


(voorspelt ook uitval en vertraging: Dopmeijer, 2021)



Hoe verminderen we nu risicovol alcoholgebruik bij studenten?

Vier sporen, elkaar versterkend:

1. Versterken van de mogelijkheden van studenten zelf in het om kunnen gaan met groepsdruk en vigerende normen rondom alcohol.
2. Identificeer studenten met risico op problematisch gebruik.
3. Reduceren van de beschikbaarheid, betaalbaarheid en marketing rondom alcohol in omgevingen van studenten.
4. Aanpassing van de sociale norm rondom alcoholgebruik in studentenhuizen, student(sport)vereniging en andere studentomgevingen.



Versterken van mogelijkheden spoor 1

Blijvende aandacht voor rol ouders in normen rondom alcoholgebruik

Investeer in interventies (Moti-4, Preventure, Wat drink jij?)

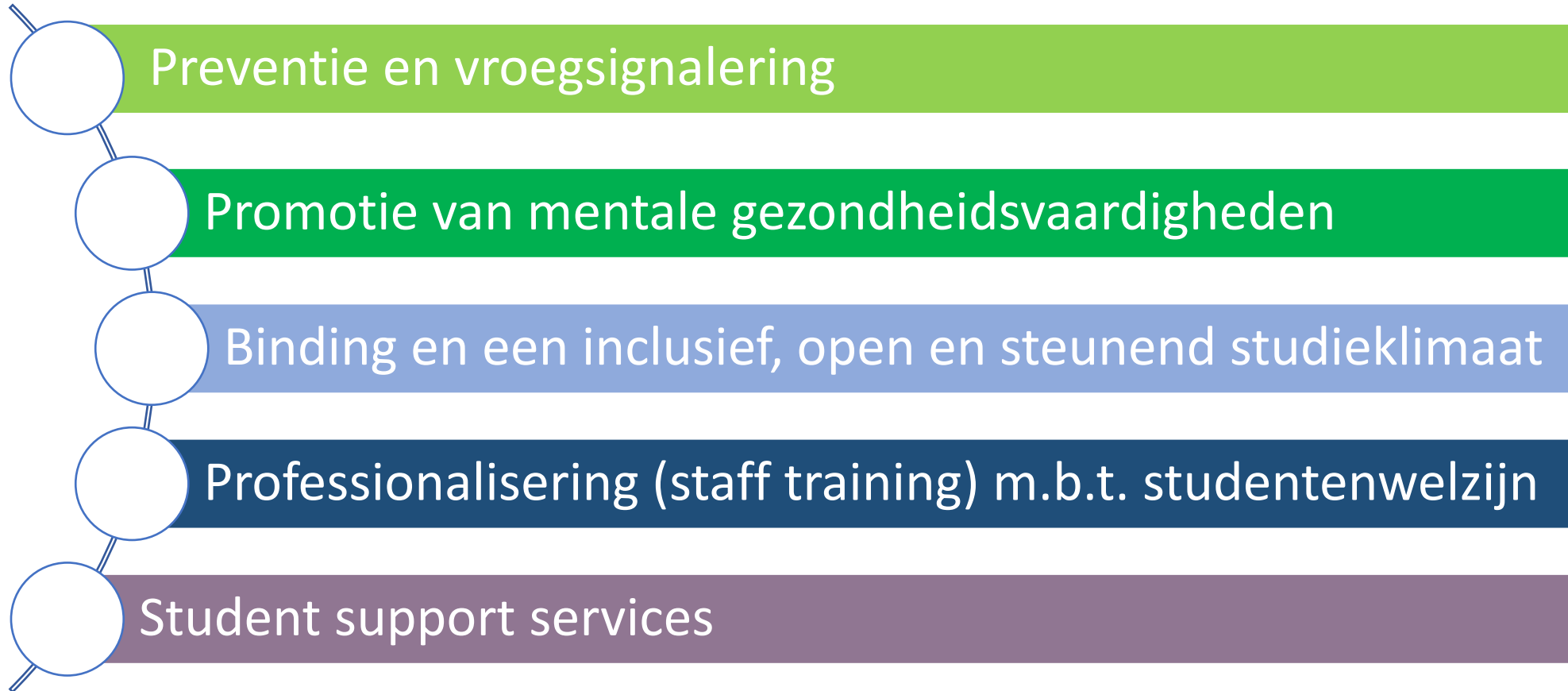
Versterken van mogelijkheden spoor 1

Blijvend investeren in programma's voor studentenwelzijn (breed)

- Versterken mentale gezondheidsvaardigheden
- Versterken digitale vaardigheden

stijn Programma
studentenwelzijn

Integrale aanpak studentenwelzijn



Bewustwording en het goede gesprek met studenten: COKE SHOW van Stichting TIME-OUT



Identificeren spoor 2

Gebruik van AUDIT of AUDIT-C binnen onderwijsinstellingen, preventie, zorg: frequentie, hoeveelheid, patronen (functie van gebruik)

Training voor studentbegeleiders: signaleren, bespreekbaar maken en doorverwijzen (Trimbos-instituut en IrisZorg)

[Training studentenbegeleiders - Trimbos-instituut](#)

Reduceren beschikbaarheid, zichtbaarheid, marketing spoor 3

- ‘Studententijd van je leven’ handreiking als leidraad
- Hogeschool Leiden, Universiteit Leiden en gemeente Leiden voorbeeld
- Alcoholbeleid onderwijsinstellingen
- Trainen studentverenigingen
- Komen tot aanpak om goedkope alcoholverkoop en deze verkoop als financiële noodzaak studentverenigingen te reduceren

Aanpassing sociale norm spoor 4

Social Norms Approach:

Via de Social Norms Approach worden de **juiste feiten over het gebruik van alcohol (of andere middelen) onder studenten verspreid**, zodat de mogelijke **mispercepties weggewerkt** worden en daarmee ook het **eigen gebruik van alcohol (of andere middelen) vermindert**.

(VAD)

Tot slot

Onderwijsinstellingen zijn **key settings** voor ontwikkeling en daarmee preventie,

maar...

Het (risicovol) alcoholgebruik van studenten kent ook een **sociaal-maatschappelijke basis** en dus ligt ook daar een verantwoordelijkheid.



Tot slot

-> Integrale aanpak <-

Samenwerking ouders, studenten(-verenigingen), onderwijs, preventie,
zorg, bedrijfsleven, lokale en nationale overheid

Waarbij stem van de student nadrukkelijk gehoord wordt



 **Trimbos
instituut**

Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

Vragen of contact? jdopmeijer@trimbos.nl