



Internationale studenten, mentale gezondheid en middelengebruik

Inleiding

In Nederland is bijna een op de zeven (15%) van de hbo- en wo-studentenpopulatie afkomstig uit het buitenland [1]. Nederland is een populair land voor een buitenlandse ervaring en het onderwijs in Nederland staan internationaal goed aangeschreven. Veel internationale studenten hebben een leuke tijd in Nederland tijdens hun internationale studie-ervaring. Toch is het belangrijk te realiseren dat internationale studenten, ten opzichte van Nederlandse studenten, extra uitdagingen kunnen ervaren in hun studietijd in Nederland. Zij hebben bijvoorbeeld een grotere afstand tot hun vertrouwde sociale omgeving en moeten wennen aan een nieuwe cultuur. Dit verhoogt het risico op problemen rond mentale gezondheid en middelengebruik.

In veel studentensteden zijn er initiatieven vanuit onderwijsinstellingen en verenigingen om internationale studenten beter te bereiken, voor te lichten en te begeleiden. Deze factsheet bundelt informatie over internationale studenten, mentale gezondheid en middelengebruik en geeft inzicht in het verband tussen deze twee thema's. Daarnaast worden *best practices* besproken die internationale studenten ondersteunen in hun mentaal welbevinden en omgang met middelengebruik. Op basis van deze informatie worden enkele aanbevelingen gedaan aan onderwijsinstellingen en andere betrokken partijen om internationale studenten beter in beeld te krijgen en beter te kunnen begeleiden.

Internationale studenten in Nederland

De laatste jaren is er een toename in het aantal studenten dat uit het buitenland naar Nederland komt om te studeren. In het studiejaar 2022-2023 vormden internationale studenten 15 procent van de studentenpopulatie (hbo en wo) [1]. Aan de universiteit is een groter deel van de studenten internationaal (25,1%) dan op het hbo (7,7%) [3]. Het grootste deel van deze internationale studenten komt uit Europa, waarbij Duitsland veruit de koploper is, gevolgd door Italië, Roemenië en Spanje. Ook vanuit landen buiten Europa is een toename van het aantal internationale studenten, hierbij is het grootste gedeelte afkomstig uit China [2].

Waarom studeren in het buitenland

De motieven om in het buitenland te gaan studeren verschillen tussen studenten en kunnen de studieperiode in het gastland beïnvloeden. Studenten kunnen naar Nederland komen voor een volledige studie, een masterprogramma of een korte periode (bijvoorbeeld minor). Vaak is de grootste reden voor een buitenlandse studiekeuze de culturele of sociale ervaring [4]. Academische doelen staan meestal niet op de eerste plek bij motivatie voor een studietijd in het buitenland [4]. Deze culturele en sociale motieven gelden zowel bij studenten die voor een korte periode in het buitenland studeren als voor de studenten die voor een heel studieprogramma naar een ander land gaan. Wel zijn de studenten die voor langere tijd in het buitenland studeren naast de ervaring vaak ook gemotiveerd om veel energie te steken in de studie en gericht op het halen van goede resultaten. De groep studenten die voor een kortere periode in een ander land studeert is vaak meer gericht op de ervaring dan op de inhoud van de studie [5]. Bijvoorbeeld bij studenten die gebruik maken van het Erasmusprogramma¹ staat het hebben van een leuke tijd en persoonlijke ontwikkeling voorop [6]. Deze motieven gaan vaker gepaard met een meer losbandige leefstijl, feesten en gebruik van alcohol of drugs [5, 7].

Uitdagingen en mentale gezondheid

Studeren in een ander land brengt een aantal uitdagingen met zich mee die lokale studenten niet of minder ervaren. De taalbarrière, culturele verschillen, financiële uitdagingen en problemen met huisvesting kunnen leiden tot gevoelens van eenzaamheid, sociale isolatie en stress bij internationale studenten [8, 9]. Uit de cijfers van de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs (MMMS) uit 2023 blijkt dat internationale studenten een mindere mentale gezondheid hebben vergeleken met Nederlandse studenten zonder migratieachtergrond [10]. Ze ervaren bijvoorbeeld vaker depressie-/angstklachten en gevoelens van levensmoeheid. Ook laten de resultaten zien dat internationale studenten zich vaker eenzaam voelen.

Bekijk [deze pagina](#) voor meer informatie over de MMMS en het rapport met de meest recente cijfers.

Er zijn een aantal stressoren voor internationale studenten die deze mentale problemen kunnen verklaren. De belangrijkste stressoren staan hieronder beschreven.

Communicatie en taal

Het niet spreken van de Nederlandse taal kan een belemmering zijn in het organiseren van praktische zaken en het aangaan van nieuwe contacten. Overheidscommunicatie gericht aan studenten is bijvoorbeeld vaak alleen in het Nederlands beschikbaar [11]. Dit bemoeilijkt het regelen van zaken als studiefinanciering, het openen van een bankrekening, het regelen van gezondheidszorg of het inschrijven bij de gemeente. Het spreken van de Nederlandse taal heeft volgens internationale studenten daarnaast een sleutelrol in het leggen van contact met Nederlandse studenten [11].

Organisatie

Als je als internationale student naar Nederland komt zijn er veel zaken die geregeld moeten worden. Op de website van het [Nuffic](#) is een overzicht beschikbaar waar onder andere verblijfsvergunning, gemeentelijke inschrijving, verzekering en zorgverzekering worden genoemd [12]. Het kan een behoorlijke uitdaging zijn om dit allemaal goed te organiseren.

Internationale studenten zijn niet altijd goed bekend met het zorgsysteem en de wetten en regels in Nederland. Zo weten deze studenten niet altijd dat ze gebruik kunnen maken van een huisarts, of is het extra lastig voor ze om er één te regelen [13]. Daarnaast ondervinden sommige internationale studenten verzekeringsproblemen. Door verkeerde of overlappende verzekeringen kan er bijvoorbeeld onduidelijkheid ontstaan over of de verantwoordelijkheid voor uitkeren bij de verzekering in Nederland of in het thuisland ligt. Onduidelijkheid over de verzekerings situatie of de Nederlandse (geestelijke) gezondheidszorg kan daarbij zorgen voor het uitstellen van een hulpvraag [14].

Cultuur

Naast dat onbekendheid of onbegrip van de Nederlandse gezondheidszorg soms de vraag om hulp vertraagt, kan ook cultuur een rol spelen. In sommige culturen is het vragen van hulp bij psychische problemen heel gebruikelijk, in andere culturen rust er een stigma op psychische problemen of is hulp zoeken minder geaccepteerd. In China bijvoorbeeld, is het fenomeen psychologische hulp relatief nieuw, moeilijk te vinden en nog weinig geaccepteerd. Chinese studenten wachten daarom soms ook in Nederland te lang met het zoeken van hulp [15].

Het kan ook lastig zijn voor internationale studenten om zich aan te passen aan de normen en waarden in het gastland, zeker als deze veel verschillen van het

¹ Het Erasmus-programma is een EU-programma voor onderwijs, opleiding, jeugd en sport. Het programma ondersteunt studenten financieel om studeren in het buitenland toegankelijker te maken.

thuisland [8]. Vooral bij jonge (bachelor)studenten kunnen de hoeveelheid nieuwe indrukken of de cultuurverschillen leiden tot stress of eenzaamheid. Zaken die voor Nederlandse studenten heel begrijpelijk of normaal zijn, kunnen voor internationale studenten heel vreemd ogen, zoals bijvoorbeeld de 'zesjescultuur' [16]. Een onderzoek naar Indonesische studenten in Nederland onderschrijft dat internationale studenten soms moeite hebben met aansluiten bij de Nederlandse onderwijscultuur. Deze studenten viel het op dat het gedrag en de dynamiek in de klas verschilden van de thuissituatie. Ook was de omgang met professoren anders en werden de vereisten en de intensiteit van de studie als zwaar ervaren [17].

Sociaal netwerk

Internationale studenten komen in Nederland aan met geen of weinig sociale contacten. Het is een grote uitdaging om een sociaal netwerk op te bouwen en sociale isolatie of eenzaamheid tegen te gaan. Zij kunnen daarbij ook minder goed terugvallen op familie en bestaande vrienden door de afstand, wat gevoelens van heimwee kan vergroten. Uit de bevindingen van de MMMS 2023 blijkt inderdaad dat internationale studenten vaker (enigszins tot sterke) gevoelens van eenzaamheid ervaren vergeleken met Nederlandse studenten zonder migratieachtergrond [10]. In de *Annual International Student Survey* uit 2022 kwam naar voren dat de respondenten graag meer met Nederlandse studenten in contact komen [11]. In eigen onderzoek door universiteiten, zoals bijvoorbeeld de Universiteit Twente, blijkt ook dat internationale studenten een risicogroep vormen op het gebied van eenzaamheid en gevoel van verbondenheid [18].

Huisvesting

Internationale studenten ervaren moeite met het vinden van woonruimte in Nederland. Het tekort aan studentenwoningen maakt dat het voor Nederlandse studenten al lastig is om woonruimte te vinden in hun studentenstad. Voor internationale studenten, die een veel kleiner netwerk hebben in de stad en soms vanuit hun thuisland op zoek moeten naar een woning, is het nog moeilijker [19]. Deze afstand in combinatie met de onbekendheid met de regels in Nederland maakt internationale studenten daarbij veel vatbaarder voor oplichting. Ook blijkt dat internationale studenten niet in alle studentenhuizen welkom zijn [11]. Studentenhuizen noemen bijvoorbeeld de taalbarrière, de (verwachte) instelling van Erasmusstudenten om alleen te komen feesten en de snelle doorlooptijd (halfjaarlijks) als reden dat bij veel huisadvertenties "No Internationals" staat [19]. In 2022 leidde problemen met huisvesting er toe dat verschillende universiteiten internationale studenten aanspoorden om niet naar Nederland te komen als zij nog geen woning hadden gevonden [20].

Uitdagingen en middelengebruik

De uitdagingen die hierboven staan genoemd kunnen niet alleen een risico vormen voor de mentale gezondheid en ervaren stress van studenten, maar daardoor ook het middelengebruik van deze groep beïnvloeden. Uit de MMMS 2023 komt naar voren dat internationale studenten vaker regelmatig/dagelijks roken en vaperen dan Nederlandse studenten zonder migratieachtergrond [10]. Ook het frequent gebruik van cannabis en het recent gebruik van psychedelica komt vaker voor onder internationale studenten dan onder Nederlandse studenten zonder migratieachtergrond.



Tegelijkertijd komt overmatig² en zwaar³ alcoholgebruik onder internationale studenten juist minder vaak voor. Het voorkomen van de problemen die internationale studenten ondervinden kan het riskant gebruik van alcohol en drugs mogelijk verminderen [21]. Hieronder een overzicht van de belangrijkste invloeden op en risico's van het middelengebruik van internationale studenten.

Motivatie

De genoemde verschillen in motivatie voor de studietijd in Nederland kunnen ook het middelengebruik beïnvloeden. Sommige internationale studenten komen naar Nederland om een avontuurlijke, sociale ervaring te hebben. Zij hebben als belangrijkste motief nieuwe contacten en ervaringen opdoen. Zij zijn soms daarbij juist op zoek naar de mogelijkheden die zij verwachten dat Nederland biedt op het gebied van feesten en ook alcohol- en drugsgebruik.

Cultuur

De (verwachte) liberale houding in Nederland ten aanzien van middelengebruik kan een motivatie zijn voor studenten om voor Nederland te kiezen als internationale studie-ervaring. Voor veel Nederlandse studenten is het (veelvuldig) gebruik van alcohol bijvoorbeeld een vaststaand onderdeel van de studentencultuur. Toch is het beeld dat internationale studenten hebben van Nederland niet altijd correct, ze schatten het middelengebruik van medestudenten (internationaal en Nederlands) bijvoorbeeld vaak hoger in dan het geval is [7]. In Groningen bleek uit enquêtes dat internationale studenten het beeld hebben dat dagelijks cannabisgebruik in Nederland niet wordt afgekeurd [22]. Dit terwijl Nederlandse studenten in de enquête vaker aangaven dagelijks cannabisgebruik af te keuren dan Oost- en Zuid-Europese studenten. Deze (verwachte) sociale normen kunnen leiden tot meer middelengebruik.

Daarnaast zijn alcohol en drugs in Nederland, ten opzichte van sommige andere landen, goedkoper en makkelijker verkrijgbaar. Dit kan ook een motivatie zijn voor internationale studenten om meer te gebruiken [23].

Voor sommige internationale studenten is middelengebruik een deel van de culturele ervaring. Een ander deel van de internationale studenten drinkt vanuit uiteenlopende motieven juist geen (of weinig) alcohol en voelt zich niet thuis in de 'drankcultuur' van Nederlandse studenten. Dit kan er toe leiden dat zij minder contact leggen met medestudenten, wat gevoelens van sociale isolatie en eenzaamheid in de hand kan werken.

Organisatie

De onbekendheid met het zorgsysteem in het gastland kan er ook voor zorgen dat de risico's die middelengebruik met zich mee draagt, versterkt worden [23]. De drempel voor bijvoorbeeld het inschakelen van adequate hulp of het bellen van het noodnummer kan voor internationale studenten hoger zijn dan voor Nederlandse studenten. De wetten en regels omtrent drugsgebruik in Nederland kunnen voor internationale studenten ook verwarrend zijn. Er zijn wel verschillende websites waar informatie wordt gedeeld over het Nederlandse drugsbeleid [24, 25], maar toch blijven er ook veel vragen en onduidelijkheden over bestaan [25, 26].

Sociaal netwerk

Middelengebruik wordt vaak gezien als een ondersteuning in het leggen van sociaal contact. Voor internationale studenten kan 'sociaal loskomen' een motivatie zijn voor het gebruiken van alcohol of drugs [5]. Internationale studenten die zich door het middelengebruik in Nederland juist minder op hun plek voelen, vinden het door de aanwezigheid van alcohol en drugs soms juist moeilijker om contact te leggen met andere studenten. Dit kan gevoelens van eenzaamheid en sociale isolatie vergroten.

Vrijheid

Internationale studenten ervaren ook veel vrijheid. Ze zijn in een ander land ver verwijderd van hun ouders en vrienden wat een zeker gevoel van anonimiteit en ontremming met zich meebrengt. Dit gevoel van ontremming kan onder meer aanzetten tot meer middelengebruik [5].

Drugsgebruik onder internationale studenten

Onderzoeken in Groningen [27] en Rotterdam [28] lieten zien dat internationale studenten in die steden meer middelen gebruiken dan de Nederlandse studenten. Als het gaat om drugsgebruik in het algemeen blijkt dat internationale studenten, ten opzichte van Nederlandse studenten, minder voorzorgsmaatregelen nemen bij het gebruik van (party)drugs, minder goed op elkaar letten bij het gebruiken van middelen, zich minder inlezen op de werking van de drugs en vaker meerdere middelen tegelijk gebruiken en in combinatie met alcohol [27]. Internationale studenten zijn ook minder bekend met de middelen die ze gebruiken. Ze hebben soms niet voldoende kennis over de middelen en hebben vaak niet of minder de neiging om extra informatie over de werking en het gebruik op te zoeken.

² Overmatig alcoholgebruik: het drinken van meer dan 21 glazen per week (mannen) of meer dan 14 glazen per week (vrouwen).

³ Zwaar alcoholgebruik: het minstens één keer per week drinken van ten minste 4 (vrouwen) of 6 (mannen) glazen alcohol op één dag.

Advies of ontvangen hulp

Mentale gezondheid

Een kleiner aandeel van de internationale studenten ontvangt advies of hulp voor mentale klachten binnen de onderwijsinstelling in vergelijking met Nederlandse studenten zonder migratieachtergrond, blijkt uit de MMMS 2023 [10]. Dit terwijl een groter aandeel internationale studenten online informatie of hulp heeft gezocht voor mentale klachten [10]. Er is geen verschil in ontvangen advies of hulp buiten de onderwijsinstelling door internationale studenten en Nederlandse studenten zonder migratieachtergrond [10].

Middelengebruik

Internationale studenten en Nederlandse studenten zonder migratieachtergrond hebben evenveel advies of hulp voor middelengebruik binnen de onderwijsinstelling ontvangen en hebben online even vaak informatie of hulp gezocht [10]. Advies en hulp voor middelengebruik kregen internationale studenten juist minder buiten de onderwijsinstelling dan Nederlandse studenten zonder migratieachtergrond [10]. Uit een ander Nederlands onderzoek blijkt dat één op de zes internationale studenten zou praten met een studentenbegeleider (15,9%) of huisarts (16,3%) over middelengebruik [7]. Internationale studenten geven aan eerder met vrienden (87,0%), ouders (37,9%) of professionals uit de verslavingszorg (34,4%) in gesprek te gaan over middelengebruik als zij hulp of advies zoeken [7].





Best practices

Uit de literatuur blijkt dat internationale studenten te maken krijgen met extra uitdagingen en risico's tijdens hun periode in het buitenland. Professionals uit het onderwijs ervaren dit ook zo en zien dat internationale studenten vaak worstelen met communicatie, sociaal netwerk, financiën of heimwee. Daarnaast blijkt dat internationale studenten middelengebruik op een andere manier benaderen dan Nederlandse studenten. Er zijn veel initiatieven die zich richten op internationale studenten en hun welzijn. Uit de initiatieven die door professionals uit het werkveld als succesvol worden ervaren, komen een aantal *best practices* naar voren.

- **Contactmomenten** met extra toelichting over studeren in Nederland. Hier wordt extra informatie gegeven over mentale gezondheid, middelengebruik of hulporganisaties in de stad. In Amsterdam wordt er bijvoorbeeld een workshop gegeven in de introductieweek door GGD Amsterdam in samenwerking met de internationale studentenvereniging ESN. De Universiteit Twente biedt een *'outreach support group'* aan voor internationale studenten, waarin zij hulp krijgen met het vinden van hun weg in Nederland. Ook kunnen de studenten elkaar hier ontmoeten en hun ervaringen en frustraties uitwisselen [29]. Een ander voorbeeld is een apart programma voor internationale studenten waar ook ruimte voor sociale interactie wordt gemaakt, zoals bij Maastricht University.
 - **Centrale punten** waar internationale studenten terecht kunnen met vragen of problemen. Er wordt in verschillende steden gebruik gemaakt van centrale aanspreekpunten of internationale studieadviseurs, studentenpsychologen of studentendecanen.
- In Amsterdam worden zogenoemde *'resident assistants'* ingezet, ouderejaars studenten die, in ruil voor goedkopere huur, letten op het welzijn van de studenten in de wooncomplexen en beschikbaar zijn voor vragen en klachten. Zij ontvangen ook informatieavonden vanuit Brijder Verslavingszorg over middelengebruik.
- **Monitoring** van studentenwelzijn geeft inzicht in de psychische gezondheid en het middelengebruik van studenten, maar ook in de beschermende en risicofactoren. Vanaf 2021 voeren het RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland een tweejaarlijkse monitor uit rond mentale gezondheid en middelengebruik van hbo- en wo-studenten, de MMMS. Ook internationale studenten worden in de MMMS meegenomen. Sommige onderwijsinstellingen voeren hun eigen monitor uit. Codarts, een hbo voor de kunsten, biedt haar (grotendeels internationale) studentenpopulatie direct na het invullen van de vragenlijst feedback en indien nodig ondersteuning.
 - **Internationale verenigingen** faciliteren sociale interactie met andere internationale studenten en Nederlandse studenten. Enkele voorbeelden: Het *European Student Network* (ESN) ondersteunt uitwisselingsstudenten bij academische en praktische vragen en bij sociale integratie. BuddyGoDutch en Leiden United zijn voorbeelden van gezelligheidsverenigingen die internationale studenten in contact brengen met elkaar, met Nederlandse studenten en de Nederlandse cultuur. Door het organiseren van activiteiten en het gebruik van buddysystemen richten dit soort verenigingen zich op het ondersteunen van internationale studenten bij de extra uitdagingen die zij ervaren en het leggen van sociale contacten.

Aanbevelingen

Deze factsheet geeft inzicht in de risico's en beschermende factoren die van invloed zijn op de mentale gezondheid en het middelengebruik van internationale studenten. Om ondersteuning van internationale studenten te verbeteren wordt geadviseerd om in te zetten op de volgende thema's:

- **Voorlichting:** Voorlichting over middelen(gebruik) en mentaal welzijn aan internationale studenten blijft een belangrijk thema. Dit kan in de vorm van (online) informatiematerialen, verwijzingen naar relevante websites maar ook middels een college. Volgens de *Annual International Student Survey* van het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) [9] hebben internationale studenten daarnaast vooral behoefte aan een eerlijke en up-to-date centrale plek waar de informatie online wordt aangeboden.
- **Monitoring:** De *MMMS* dient als een landelijk onderzoek dat inzicht kan geven in de mentale gezondheid en het middelengebruik van internationale studenten in Nederland. Bovendien krijgen deelnemende onderwijsinstellingen aan de *MMMS* een instellingsrapportage. Het in kaart brengen van de mentale gezondheid en (problematisch) middelengebruik van internationale studenten geeft concreter inzicht in hoe deze problematiek speelt in Nederland en aan welke ondersteuning het meeste behoefte is, zowel landelijk als op instellingsniveau.
- **Begeleiding van studenten:** Dit komt in de *best practices* naar voren als positieve aanpak. Extra begeleiding in de vorm van buddy's of één-op-één counseling biedt de kans problemen voor te zijn of in een vroeg stadium te herkennen. Randvoorwaarde hiervoor is wel de beschikbaarheid van (voldoende) Engels- of anderstalige informatie en begeleiding.
- **Sleutelfiguren:** Vanuit de *best practices* komt de rol van de studentenpsycholoog en decaan naar voren. Extra waakzaamheid bij internationale studenten op mogelijke negatieve gevoelens of risico's met middelengebruik kan helpen bij het snel opvangen van problematiek. Zeker bij (jonge) bachelorstudenten verdient dit extra aandacht, omdat zij op jonge leeftijd al voor uitdagingen komen te staan.
- **Huisvesting:** Dit blijkt een terugkerend probleem bij internationale studenten dat ook aanzet tot onzekerheid en stress. Het is soms moeilijk om vanuit het thuisland een kamer te vinden en internationale studenten zijn niet in alle huizen welkom. Dat op dit thema nog verbetering wenselijk is, onderschrijft ook de *International Student Survey* expliciet [9].
- **Sociale interactie:** Uiteindelijk lijken internationale studenten veel baat te hebben bij sociale contacten waar zij terecht kunnen voor gezelligheid en praktische vragen. Middels initiatieven als internationale studentenverenigingen of buddysystemen lijken internationale studenten makkelijk(er) bereikt te worden. Deze kunnen op verschillende manieren een positieve uitwerking hebben op het welbevinden van internationale studenten.



Bronnen

1. Nuffic. Countries of Origin, internationale studenten in Nederland. Verkregen op 27-6-2024. <https://www.nuffic.nl/en/subjects/facts-and-figures/countries-of-origin>
2. Nuffic. Factsheet internationale studenten. Gepubliceerd in mei 2023. <https://www.nuffic.nl/sites/default/files/2023-05/factsheet-internationale-studenten-2023.pdf>
3. Iskhakova, M., & Bradly, A. (2022). Short-term study abroad research: A systematic review 2000-2019. *Journal of Management Education*, 46(2), 383-427.
4. Aresi, G., Moore, S., & Marta, E. (2016). Drinking, drug use, and related consequences among university students completing study abroad experiences: a systematic review. *Substance use & misuse*, 51(14), 1888-1904.
5. Lesjak, M., Juvan, E., Ineson, E. M., Yap, M. H., & Axelsson, E. P. (2015). Erasmus student motivation: Why and where to go?. *Higher Education*, 70(5), 845-865.
6. van den Bos, A., Blaauw, E., Venema, S., & Bieleman, B. (2024). Substance use among international college students in the Netherlands: an exploratory study. *Youth*, 4(1), 97-106.
7. Altinyelken, H. K. (2018). Promoting the psychosocial well-being of international students through mindfulness: A focus on regulating difficult emotions. *Contemporary Buddhism*, 19(2), 185-202.
8. ESN, ISO en LSVb (2020). Annual International Student Survey 2020.
9. Nuijen, J., Verweij, A., Dopmeijer, J., van Wamel, A., Schouten, F., Buijs, M., van der Horst, M., & van der Brink, (2023). Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2023. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af2137-monitor-mentale-gezondheid-en-middelengebruik/>
10. ESN, ISO en LSVb (2022). Annual International Student Survey 2022. <https://iso.nl/2022/08/annual-international-student-survey-internationale-student-blijft-tweederangs-student/>
11. Nuffic. Regelgeving internationale studenten. Verkregen op 27-6-2024 via <https://www.nuffic.nl/onderwerpen/wet-en-regelgeving-voor-internationale-studenten/>
12. Marko de Haan. "Internationale studenten lopen zorg mis door problemen met vinden huisarts." *Erasmus Magazine*, gepubliceerd op 27-2-2020 op <https://www.erasmusmagazine.nl/2020/02/27/internationale-studenten-lopen-zorg-mis-door-problemen-met-vinden-huisarts/>
13. Healthcare for internationals. "Expat-psychologen voor internationale studenten en professionals. Gepubliceerd op 18-6-2020 op <https://h4i.nl/2020/06/18/expat-psychologen-voor-internationale-studenten-en-professionals/>
14. Channah Durlacher. "Ver van huis, prestatiedruk en cultuurverschillen: veel buitenlandse studenten zijn hier ernstig depressief". *EenVandaag*, gepubliceerd op 15-2-2020 op <https://eenvandaag.avrotros.nl/item/ver-van-huis-prestatiedruk-en-cultuurverschillen-veel-buitenlandse-studenten-zijn-hier-ernstig-dep/>
15. Sander van Walsum. "Buitenlandse studenten snappen niets van onze zesjescultuur." *Volkskrant*, gepubliceerd op 15-8-2018 op <https://www.volkskrant.nl/mensen/buitenlandse-studenten-snappen-niets-van-onze-zesjescultuur~b8568260/>
16. Mukminin, A. (2019). Acculturative experiences among Indonesian graduate students in Dutch higher education. *Journal of International Students*, 9(2), 488-510.
17. University of Twente. "University of Twentes own research into the wellbeing of its students". Gepubliceerd op 10-10-2019 op <https://www.utwente.nl/en/news/2019/10/198073/university-of-twentes-own-research-into-the-wellbeing-of-its-students#at-risk-groups>
18. Ernst-Jan Hamel. "Bijna helft Utrechtse studenten wil geen international in huis." *School voor de journalistiek*, gepubliceerd op 17-12-2019 op <http://www.schoolvoorjournalistiek.com/datablog/bijna-helft-utrechtse-studenten-wil-geen-international-in-huis/>
19. NOS. "Universiteiten tegen internationale studenten: blijf weg als je geen kamer hebt." *NOS Nieuws*. Gepubliceerd op 25-7-2022. <https://nos.nl/artikel/2438234-universiteiten-tegen-internationale-studenten-blijf-weg-als-je-geen-kamer-hebt>
20. Hunt, E. N., Martens, M. P., Wang, K. T., & Yan, G. C. (2017). Acculturative stress as a moderator for international student drinking behaviors and alcohol use consequences. *Journal of ethnicity in substance abuse*, 16(3), 263-275.
21. Bos, A. van den, Nijkamp, R., & Bieleman, B. (2015). Klompen, tulpen en nederwiet. Onderzoek naar de veronderstelde acceptatie en het gebruik van cannabis onder internationale en Nederlandse studenten die in Nederland studeren. *Verslaving*, 11, 119-129.
22. Aresi, G., Fattori, F., Pozzi, M., & Moore, S. C. (2018). I am going to make the most out of it! Italian university Credit Mobility Students' social representations of alcohol use during study abroad experiences. *Journal of health psychology*, 23(13), 1649-1658.

23. Government.nl. "Toleration policy regarding soft drugs and coffee shops". Verkregen op 27-5-2024 via <https://www.government.nl/topics/drugs/toleration-policy-regarding-soft-drugs-and-coffee-shops>
24. Radion Netherlands World. FAQ: soft drugs in the Netherlands. Expatica.com, verkregen op 27-5-2024 via <https://www.expatica.com/nl/living/gov-law-admin/faq-soft-drugs-in-the-netherlands-101970/>
25. Gavin Haines. "Everything you need to know about marijuana smoking in the Netherlands". The Telegraph, gepubliceerd op 21-2-2017 op <https://www.telegraph.co.uk/travel/destinations/europe/netherlands/amsterdam/articles/everything-you-need-to-know-about-smoking-marijuana-in-the-netherlands/>
26. Van den Bos, A. (2017). Gebruik van partydrugs en cannabis onder studenten in Groningen. Hanzehogeschool Groningen.
27. Elmer Smaling. "Drugsgebruik onder EUR-studenten gestegen, vooral veel internationals gebruiken." Erasmus Magazine, gepubliceerd op 25-10-2018 <https://www.erasmusmagazine.nl/2018/10/25/drugsgebruik-onder-eur-studenten-gestegen-vooral-internationals-gebruiken-vaak/>
28. University of Twente. Outreach Support Group for international students. Verkregen op 17-6-2024. <https://www.utwente.nl/en/ces/sacc/courses/970708/outreach-support-group-for-international-students/>





Colofon

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 – 297 11 00

Financiering
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport (VWS).

Auteurs
Daan Sartorius, Martha de Jonge,
Marianne Maat

Projectleiding
Martha de Jonge

Met dank aan
Antonia Vegt (ISO)
Floor Verwijs (ESN Groningen)

Dit is een geactualiseerde versie van
een factsheet uit 2020. De factsheet is
geactualiseerd door:
Dana Kniest
Janneke van der Avoort

Vormgeving
The Creative Hub | Canon

Beeld
Gettyimages.nl

Bestelinformatie
Deze factsheet is gratis te downloaden
via www.trimbos.nl.

Artikelnummer: AF1806

© 2024, Trimbos-instituut, Utrecht.
Tekst uit deze publicatie mag worden
overgenomen op voorwaarde van
bronvermelding. Deze uitgave mag
worden verveelvoudigd voor eigen of
intern gebruik.

Inzet op mentale gezondheid en op preventie van middelengebruik hangt samen en beide zijn belangrijk om internationale studenten een gezonde studententijd te laten beleven in Nederland. Het Trimbos-instituut heeft een uitgebreid netwerk van onderwijsinstellingen en staat in contact met studentenorganisaties, universiteiten en hogescholen over het mentaal welzijn en middelengebruik van (internationale) studenten. In gesprekken met deze partijen in 2020 werden bevindingen uit de literatuur bevestigd. Ook werden best practices benoemd. Deze best practices zijn geactualiseerd in 2024. Hoewel dit geen volledig overzicht is van alle initiatieven die in Nederland beschikbaar zijn, kan het wel dienen als voorbeeld en inspiratie voor alle organisaties die zich met internationale studenten en hun mentale gezondheid en middelengebruik bezighouden.

Vragen? Mail naar studenten@trimbos.nl.

Meer informatie over mentale gezondheid en middelengebruik van studenten?
Ga naar <https://www.trimbos.nl/kennis/welzijn-studenten/>.