

Roken en vaperen onder studenten (hbo en wo)

De studententijd valt samen met een belangrijke ontwikkelingsfase waarin jongvolwassenen meer zelfstandigheid krijgen, hun sociale netwerk uitbreiden en nieuwe ervaringen opdoen. Studenten verleggen in deze periode hun grenzen en voor sommige studenten gaat dat gepaard met het experimenteren met middelengebruik, waaronder roken en vaperen. Roken en vaperen brengen duidelijke gezondheidsrisico's met zich mee, niet alleen voor gebruikers zelf maar ook voor hun omgeving. Daarnaast zien we dat vaperen de afgelopen jaren is toegenomen, vaak met de misvatting dat het een 'veiliger' alternatief voor roken zou zijn.

Deze factsheet biedt een overzicht van de meest recente cijfers over studenten (hbo en wo) in Nederland, de factoren die samenhangen met roken en vaperen onder studenten, motieven van studenten om te roken of vaperen en de mogelijke gevolgen hiervan. De cijfers zijn gebaseerd op de [Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hbo en wo 2025 \(MMMS\)](#), aanvullende analyses met dezelfde dataset en op de data van de Jongerenmonitor Tabaks- en Nicotineproducten 2025.

Het doel van deze factsheet is om studentenbegeleiders¹ en preventiewerkers te ondersteunen bij het signaleren en bespreken van rook- en vapedrag. Naast inzichten in cijfers, samenhangende factoren, motieven en mogelijke gevolgen bevat de factsheet ook praktische handvatten voor hoe studentenbegeleiders en preventiewerkers kunnen bijdragen aan het voorkomen en verminderen van rook- en vapedrag onder studenten.

Deze factsheet richt zich niet op mbo-studenten, aangezien zij vaak jonger zijn en studeren in een andere context dan hbo- en wo-studenten. Benieuwd naar cijfers onder mbo-studenten? Ga dan naar de [trendrapportage Leefstijl mbo-studenten](#) of de factsheet [Middelengebruik onder mbo-studenten](#). Aan de slag met rook- en vapedrag in het mbo? Ga dan naar de [website van Helder op School](#).

Inhoud

- 1 Hoe vaak komt roken en vaperen voor onder hbo- en wo-studenten?
- 2 Welke factoren hangen samen met roken en vaperen onder studenten?
- 3 Waarom roken en vaperen studenten?
- 4 Wat zijn de gevolgen van roken en vaperen onder studenten?
- 5 Wat kun je als professional doen?
- 6 Achtergrondinformatie
- 7 Referenties
- 8 Bijlagen

1 Studentenbegeleiders zoals studieadviseurs, studentenpsychologen en studentendecanen.

Hoe vaak komt roken en vaperen voor onder hbo- en wo-studenten?

Cijfers over roken en vaperen onder hbo- en wo-studenten zijn afkomstig uit de [MMMS 2025](#) (1) (Kijk hier voor de meest actuele cijfers.). Per middel zijn drie gebruikersgroepen te onderscheiden op basis van hoe vaak een student het middel gebruikt: dagelijkse gebruikers, niet-dagelijkse gebruikers en niet-gebruikers.

Uit de cijfers blijkt het volgende (zie ook Figuur 1):

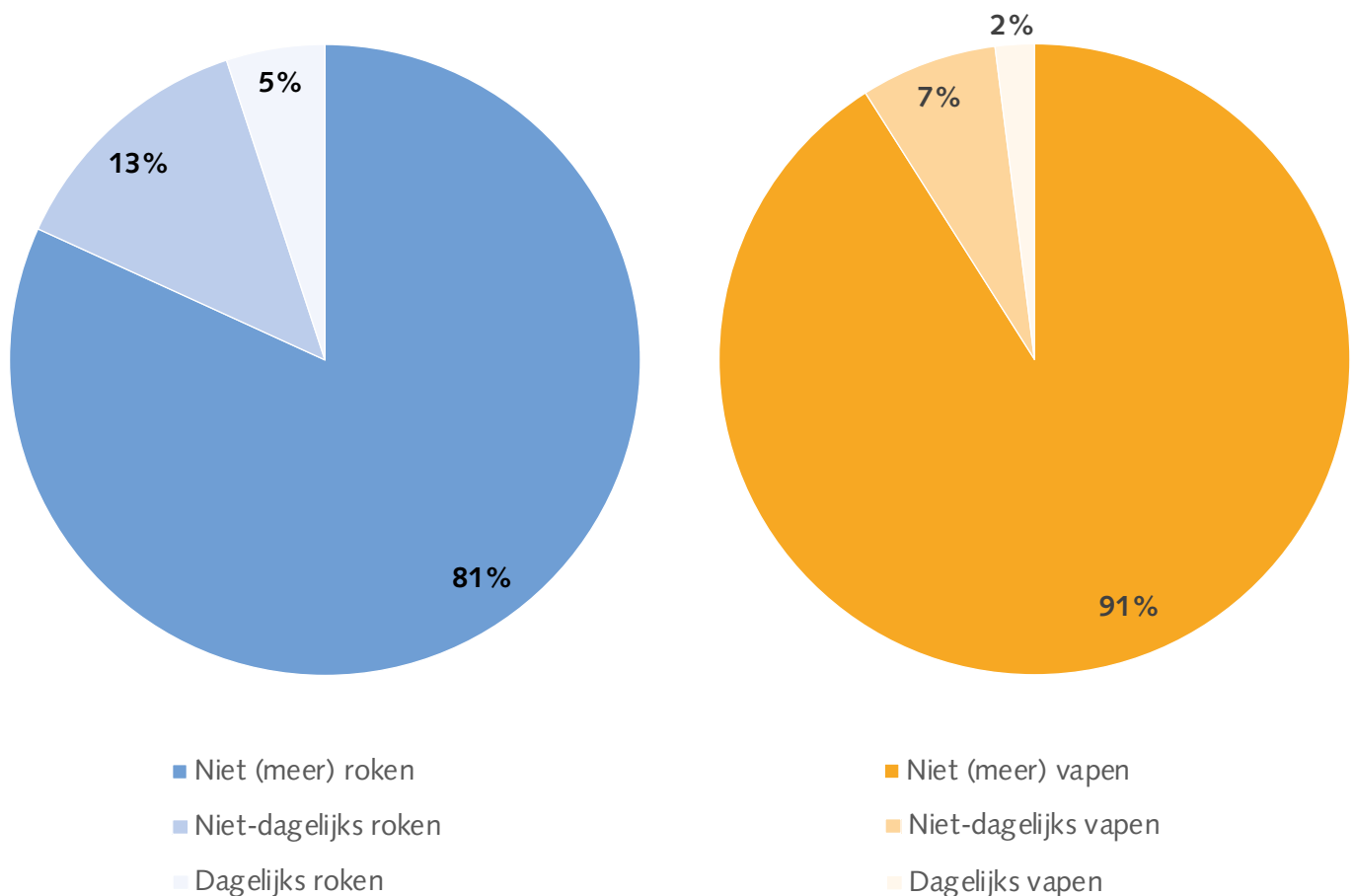
Roken

- 81% van de studenten rookt niet meer of heeft nooit gerookt
- 13% van de studenten rookt, maar niet dagelijks
- 5% van de studenten rookt dagelijks

Vapen

- 91% van de studenten vaperen niet meer of heeft nooit gevaperd
- 7% van de studenten vaperen, maar niet dagelijks
- 2% van de studenten vaperen dagelijks

Figuur 1. Gewogen percentages van roken en vaperen onder deelnemende studenten in 2025



Sociaal-demografische en studie-gerelateerde factoren

Hieronder beschrijven we enkele kenmerken van studenten die aangeven dagelijks te roken of dagelijks te vaperen. De genoemde percentages geven uitsluitend de samenstelling van deze groepen weer. Er zijn geen statistische toetsen uitgevoerd en op basis van deze cijfers kunnen geen conclusies worden getrokken over verschillen of oorzaken. Zie Tabel 1 en 2 in de bijlage voor het volledige overzicht.

Onder de deelnemende studenten die dagelijks roken:

- 52% is man
- 41% is tussen de 16-21 jaar
- 51% heeft geen migratieachtergrond
- 89% volgt voltijdonderwijs
- 58% heeft geen studievertraging

Onder de deelnemende studenten die dagelijks vaperen:

- 57% is vrouw
- 53% is tussen de 16-21 jaar
- 48% is internationale student
- 91% volgt voltijdonderwijs
- 67% heeft geen studievertraging

Wat verstaan we onder roken en vaperen?

- Roken verwijst naar het gebruik van tabaksproducten, zoals sigaretten, shag, cigarillo's en pijptabak.
- Vaperen betekent het gebruik van e-sigaretten, waaronder herbruikbare e-sigaretten met navulvloeistof en wegwerp vapes.

Welke factoren hangen samen met roken en vaperen onder studenten?

In dit hoofdstuk laten we de resultaten zien van de aanvullende analyses op de MMMS 2025-data. We hebben onderzocht welke factoren samenhangen met roken en vaperen onder de deelnemende hbo- en wo-studenten (zie [Achtergrondinformatie](#)). Er is gekeken naar verschillende aspecten van mentale gezondheid (levensmoeheid, angst- en depressiegevoelens, emotionele uitputting, veerkracht, prestatiedruk en ervaren hinder van psychische klachten) en naar verhoogd risico op een alcoholstoornis.

Roken en mentale gezondheid

- Studenten die dagelijks roken ervaren het vaakst **af en toe of vaker levensmoeheid**, gevolgd door studenten die niet-dagelijks roken, en vervolgens door studenten die niet roken. Alle groepen verschillen significant van elkaar.
- Studenten die dagelijks roken ervaren het vaakst **angst- en depressiegevoelens**, gevolgd door studenten die niet-dagelijks roken, en vervolgens door studenten die niet roken. Alle groepen verschillen significant van elkaar.
- Studenten die dagelijks roken ervaren het vaakst **emotionele uitputtingsklachten**, gevolgd door studenten die niet-dagelijks roken, en vervolgens door studenten die niet roken. Alle groepen verschillen significant van elkaar.
- Studenten die dagelijks roken ervaren minder vaak een **gemiddelde of hoge mate van veerkracht** dan studenten die niet-dagelijks roken én dan studenten die niet roken. (*Tussen niet-dagelijkse rokers en niet-rokers is geen significant verschil*).

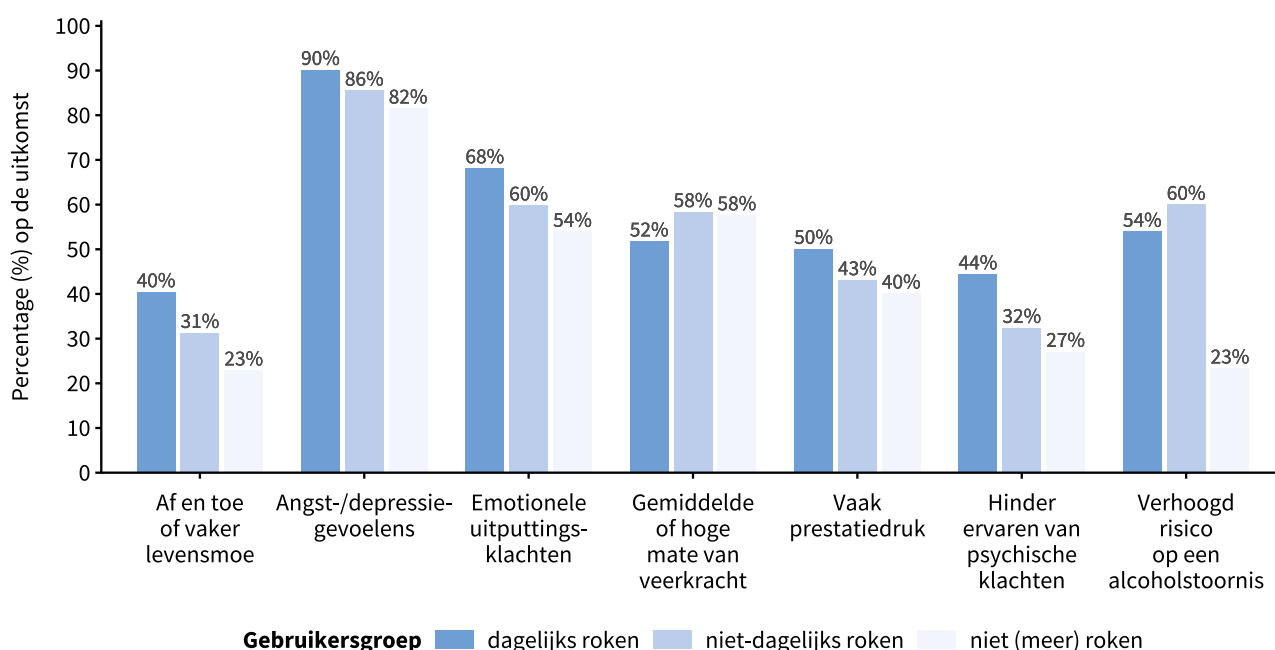
- Studenten die dagelijks roken ervaren het vaakst **hinder van psychische klachten**, gevolgd door studenten die niet-dagelijks roken, en vervolgens door studenten die niet roken. Alle groepen verschillen significant van elkaar.
- Studenten die dagelijks roken ervaren vaker **prestatiedruk** dan studenten die niet-dagelijks roken én dan studenten die niet roken. (*Tussen niet-dagelijkse rokers en niet-rokers is geen significant verschil*).

Roken en risicovol alcoholgebruik

Studenten die dagelijks roken en studenten die niet-dagelijks roken rapporteren beide een hoger (**verhoogd**) risico op een alcoholstoornis dan studenten die niet roken. (*Tussen dagelijkse rokers en niet-dagelijkse rokers is geen significant verschil*).

Meer informatie over de relatie en de sterkte van de verschillen tussen de verschillende gebruikersgroepen van roken staat in [Tabel 3](#) in de bijlage.

Figuur 2. Samenhang tussen roken en mentale gezondheid/alcoholgebruik onder deelnemende studenten (N= 27.139)



Vapen en mentale gezondheid

- Studenten die dagelijks vaperen ervaren het vaakst **levensmoeheid**, gevolgd door studenten die niet-dagelijks vaperen, en vervolgens door studenten die niet vaperen. Alle groepen verschillen significant van elkaar.
- Studenten die dagelijks vaperen ervaren het vaakst **angst- en depressiegevoelens**, gevolgd door studenten die niet-dagelijks vaperen, en vervolgens door studenten die niet vaperen. Alle groepen verschillen significant van elkaar.
- Studenten die dagelijks vaperen ervaren het vaakst **emotionele uitputtingsklachten**, gevolgd door studenten die niet-dagelijks vaperen, en vervolgens door studenten die niet vaperen. Alle groepen verschillen significant van elkaar.
- Studenten die dagelijks vaperen ervaren significant minder vaak een **gemiddelde of hoge mate van veerkracht** dan studenten die niet-dagelijks vaperen én dan studenten die niet vaperen. *(Tussen niet-dagelijkse vapers en niet-vapers is geen significant verschil).*

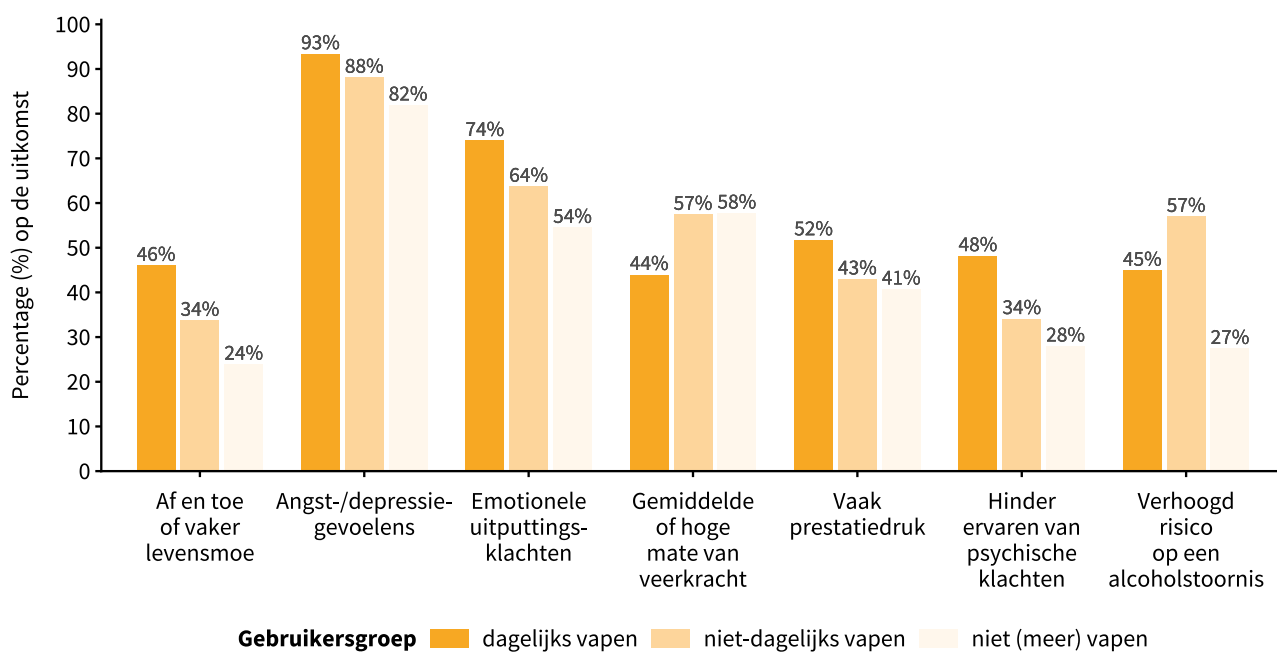
- Studenten die dagelijks vaperen ervaren het vaakst **hinder van psychische klachten**, gevolgd door studenten die niet-dagelijks vaperen, en vervolgens door studenten die niet vaperen. Alle groepen verschillen significant van elkaar.
- Studenten die dagelijks vaperen ervaren significant vaker **prestatiedruk** dan studenten die niet-dagelijks vaperen én dan studenten die niet vaperen. *(Tussen niet-dagelijkse vapers en niet-vapers is geen significant verschil).*

Vapen en risicovol alcoholgebruik

Een **verhoogd risico op een alcoholstoornis** is het meest voorkomend onder studenten die niet-dagelijks vaperen, gevolgd door studenten die dagelijks vaperen, en vervolgens door studenten die niet vaperen. Alle groepen verschillen significant van elkaar.

Meer informatie over de relatie en de sterkte van de verschillen tussen de verschillende gebruikersgroepen van vaperen en de uitkomstmaten staat in Tabel 4 in de bijlage.

Figuur 3. Samenhang tussen vaperen en mentale gezondheid/alcoholgebruik onder deelnemende studenten (N= 27.139)



Waarom roken of vpen studenten?



Om te begrijpen waarom studenten gaan roken of vpen, hebben we voornamelijk gebruik gemaakt van literatuur over studenten in westerse landen. Deze context sluit het beste aan bij de Nederlandse situatie. Wanneer dergelijke bronnen ontbraken, zijn ook studies over jongeren in het algemeen of over studenten uit andere landen meegenomen. Daarnaast is gebruik gemaakt van de dataset van de *Jongerenmonitor Tabaks- en Nicotineproducten 2025* van het Trimbos-instituut, waarin Nederlandse jongeren zelf aangeven wat hun redenen zijn om te roken of vpen.

Voor goede ondersteuning van studenten is het belangrijk inzicht te hebben in zowel de redenen om te beginnen met roken of vpen als de redenen om dit gedrag voort te zetten. Deze verschillen vaak van elkaar. Dit onderscheid is relevant voor begeleiding, omdat professionals niet alleen moeten weten welke factoren het starten beïnvloeden, maar ook welke mechanismen het gebruik in stand houden. Die kennis maakt het mogelijk om gerichte ondersteuning te bieden, zowel bij preventie als bij stoppen.

Redenen om te roken of vpen

Nieuwsgierigheid

De studententijd gaat vaak gepaard met meer vrijheid, minder ouderlijk toezicht en een sociale omgeving waarin sommige studenten gaan experimenteren. Nieuwsgierigheid is één van de belangrijkste redenen voor jongeren om te beginnen met roken of vpen (2, 3).

Sociale invloed en acceptatie

De sociale omgeving speelt een belangrijke rol in het gedrag van jongeren (4). Studenten omgeven zich vaak met vrienden of andere

leeftijdsgenoten. Wanneer deze roken of vpen, neemt de kans toe dat jongeren dit zelf ook gaan doen (2, 5). Vapes worden bovendien vaak door vrienden aangeboden, wat de drempel om te experimenteren verlaagt. Ook bij het blijven roken en vpen speelt de sociale omgeving een rol, al wordt deze reden minder vaak genoemd dan bij het starten (3). Wanneer het sociaal geaccepteerd is om te roken of vpen, is het makkelijker om dit gedrag voort te zetten (2).

Verslaving

Nicotineverslaving is één van de belangrijkste redenen waarom jongeren blijven vpen (2). Opvallend is dat studenten in de *Jongerenmonitor Tabaks- en Nicotineproducten 2025* verslaving minder vaak als reden noemen om te blijven roken of vpen. Dit kan erop wijzen dat jongeren hun afhankelijkheid onderschatten of de term 'verslaving' niet snel op zichzelf toepassen (3).

Coping en stressregulatie

Sommige jongeren hebben, ten onrechte, het idee dat roken of vpen helpt om spanning te verminderen. Anderen gebruiken vpen juist om

zich energiever te voelen of zich beter te kunnen concentreren (2). In de *Jongerenmonitor Tabaks- en Nicotineproducten 2025* noemen jongeren die roken stress als belangrijke reden om te blijven roken, terwijl jongeren die vaper dit minder vaak als reden benoemen (3).

Plezier

Jongeren geven ook vaak aan dat zij roken of vaper omdat zij het als een leuke en fijne bezigheid ervaren (2, 6).

Specifiek voor vaper

Sommige redenen gelden alleen voor vaper en niet voor roken. Hieronder volgt een overzicht van welke dat zijn.

Aantrekkelijkheid smaakjes

Voor veel jongeren vormen de aantrekkelijke en gevarieerde smaakjes van vaper en e-liquids een belangrijke reden om ze uit te proberen én ze blijvend te gebruiken* (2, 3).

Idee dat vaper minder schadelijk is dan roken

Veel studenten zien vaper als minder schadelijk dan roken (2, 3, 7). Deze perceptie speelt een belangrijke rol bij de start met vaper: jongeren geven vaak aan dat zij beginnen omdat zij denken dat het een veiliger alternatief is voor sigaretten (2). Dit is zorgelijk, omdat de risico's van vaper regelmatig worden onderschat en vaper een opstap kan vormen naar het roken van tabak (8).

Daarnaast gebruiken sommige rokende studenten vaper als middel om te minderen of te stoppen met roken, omdat zij het beschouwen als een 'gezonder' alternatief (2, 3). Andere genoemde redenen om over te stappen op vaper zijn de minder sterke geur, lagere kosten en de mogelijkheid om te vaper op plekken waar roken niet is toegestaan (2, 5). Studenten die eerder beide producten gebruikten, maar willen stoppen met roken, blijven soms vaper om een terugval naar sigaretten te voorkomen (2).

*Sinds 1 januari 2024 is de verkoop van vaper of e-liquids met smaakjes verboden in Nederland. Toch zijn deze smaakjes nog steeds in omloop waardoor deze motivatie actueel blijft (17).



Wat zijn de gevolgen van roken en vaperen onder studenten?

De gevolgen van roken en vaperen voor studenten komen grotendeels overeen met die voor de algemene bevolking. Hieronder worden een aantal belangrijke lichamelijke en mentale gevolgen beschreven.

Roken

Lichamelijke gevolgen

- Op de korte termijn kan roken leiden tot klachten zoals hoesten, kortademigheid, misselijkheid en hoofdpijn, en tot een verhoogde hartslag en bloeddruk (9).
- Mensen die roken hebben vaker last van astma-aanvallen en luchtweginfecties (9).
- Omdat de hersenen zich ontwikkelen tot ongeveer het 25e levensjaar, kan roken bij studenten de hersenontwikkeling verstoren. Dit kan problemen geven met cognitie, aandacht en stemming (9).
- Jongeren raken sneller verslaafd aan nicotine dan volwassenen. Roken op jonge leeftijd vergroot de kans op een blijvende nicotineverslaving later in het leven (9).
- Op de lange termijn verhoogt roken het risico op ernstige aandoeningen, waaronder long- en luchtwegaandoeningen (zoals COPD), verschillende vormen van kanker, hart- en vaatziekten en verminderde vruchtbaarheid (9).

Mentale gevolgen

- Veel studies laten een samenhang zien tussen roken en psychische problemen, zoals stress, depressie, angst, schizofrenie en ADHD (10-12). De richting van deze samenhang is echter niet eenduidig. Waarschijnlijk is sprake van een wederkerige relatie: roken kan bijdragen aan het ontstaan of verergeren van psychische klachten, terwijl psychische klachten ook de kans vergroten dat iemand begint met of blijft roken.

Vaperen

Over de gevolgen van vaperen is minder bekend dan over die van roken. Voor tabaksgebruik is veel kennis beschikbaar over langetermijneffecten, terwijl onderzoek naar vaperen relatief nieuw is. Het beschikbare bewijs richt zich vooral op effecten die binnen enkele maanden tot jaren kunnen optreden.

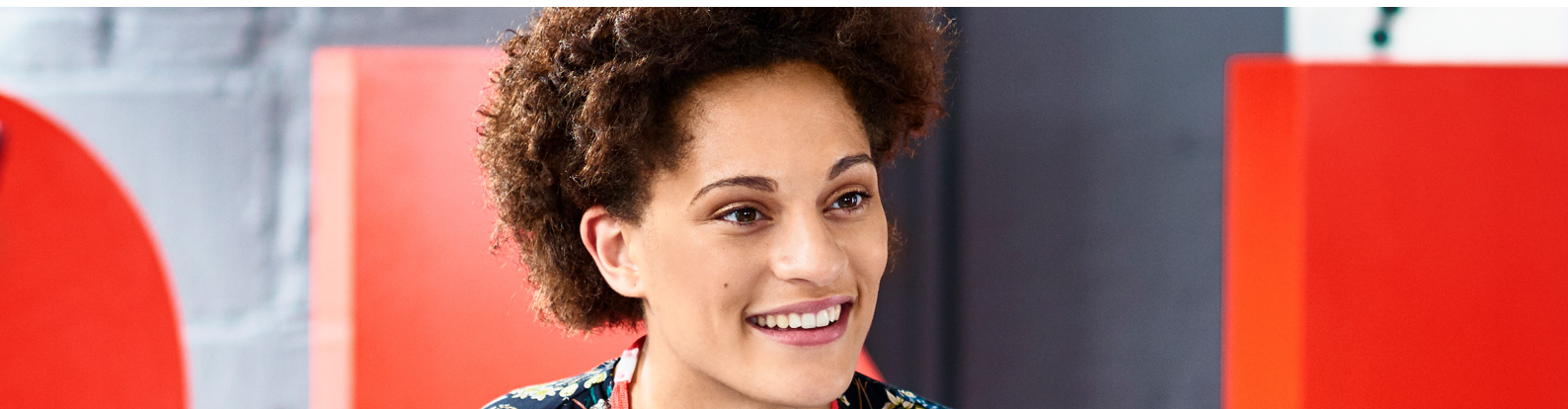
Lichamelijke gevolgen

- Er is sterk bewijs dat vapes met nicotine schadelijk zijn voor de gezondheid, vooral voor niet-rokers, kinderen en jongeren (13).
- Vaperen kan leiden tot irritatie en ontsteking van de luchtwegen, ook na kortdurend gebruik (14).
- Nicotine in vapes kan zorgen voor een verhoogde hartslag en bloeddruk (13, 14).
- Net als bij roken kan nicotine de ontwikkeling van de hersenen verstoren en de kans op nicotineverslaving vergroten (13).
- Vaperen kan leiden tot ernstige incidenten, zoals vergiftiging door e-liquids en brandwonden of verwondingen door exploderende apparaten (13).
- Voor veel andere gezondheidsuitkomsten, zoals kanker en hartziekten, is nog onvoldoende langetermijnonderzoek beschikbaar. Uitspraken hierover blijven daarom onzeker.

Mentale gevolgen

- Er is tot nu toe relatief weinig onderzoek gedaan naar de mentale gevolgen van vaperen.
- Een recente meta-analyse vond een samenhang tussen vaperen en suïcidale gedachten, suïcideplanning en suïcidepogingen (15).
- Daarnaast laat een systematisch review zien dat jongeren en jongvolwassenen die vaperen vaker mentale gezondheidsklachten hebben dan niet-vapers. De richting van deze samenhang is echter onduidelijk: mentale klachten kunnen aanleiding geven tot vaperen, terwijl vaperen psychische klachten ook kan verergeren (16).
- Samenvattend wijzen de eerste studies op een relatie tussen vaperen en psychische problemen, maar is aanvullend onderzoek nodig om deze verbanden beter te begrijpen.

Wat kun je als professional doen?



Als studentenbegeleider of preventiewerker kun je een belangrijke rol spelen in het voorkomen en verminderen van rook- en vapegedrag onder studenten. Je hoeft niet alles in één keer te doen: één of twee stappen zetten kan al verschil maken. Hieronder vind je praktische handvatten:

1. Signaleren van rook- en vapegedrag

- Let op mogelijke signalen zoals de geur van tabak en vapes, zichtbare vapes, stressklachten of opmerkingen over roken of vaperen.
- Gebruik deze signalen als aanleiding voor een open gesprek, zonder oordeel of aannames.
- Houd oog voor samenhangende factoren, zoals angst- en depressiegevoelens, emotionele uitputtingsklachten en prestatiedruk.
- **Voorbeeld uit de praktijk:** Een mentor merkte dat een student vaak naar buiten ging tijdens pauzes. Door een open vraag te stellen ("Hoe vind je de pauzes?") kwam een gesprek op gang over vaperen.

2. Het gesprek voeren

- Kies een veilige, vertrouwelijke setting om een gesprek te voeren.
- Stel open vragen zoals: "Hoe kijk jij zelf naar roken/vaperen?" of "Wanneer merk je dat je vaker een vape of sigaret pakt?"
- Vraag standaard door naar middelengebruik, waaronder roken en vaperen, ook als dat niet de klacht is waarmee de student bij je komt. Deze klachten kunnen namelijk verband houden met

roken of vaperen. Houd er daarbij rekening mee dat jongeren mogelijk de term "verslaving" niet snel op zichzelf toepassen, waardoor signalen gemakkelijk gemist kunnen worden.

- Benoem gezondheidsrisico's, maar benadruk vooral voordelen van minderen en/of stoppen, zoals geld besparen, betere sportprestaties, meer energie en minder afhankelijkheid.
- Pas motiverende gespreksvoering toe: bespreek de voor- en nadelen, vraag naar eigen motivatie en benadruk de eigen regie. Voor meer informatie over motiverende gespreksvoering, zie Motivatie verhogen bij stoppen met roken - Trimbos-instituut.

3. Ondersteunen en doorverwijzen

- Breng vooraf in kaart welke hulp in jouw regio beschikbaar is. Gebruik bijvoorbeeld de Hulp in de buurt-kaart om inzicht te krijgen in lokale begeleiding en stoppen-met-roken programma's.
- Wijs studenten op betrouwbare stophulp, zoals Ikstopnu.nl, het Stopplan Vaperen, en de gratis Stoplijn (0800-1995).
- Stimuleer het gebruik van digitale hulpmiddelen, waaronder stop-apps zoals de Quiddy app, voor stoppen met roken en vaperen.
- Verwijs door naar de studentenpsycholoog, de huisarts of de lokale instelling voor verslavingszorg bij signalen van verslaving of mentale problemen.

4. Beleid en een gezonde omgeving

- Zet in op een rook- en vapevrije onderwijsterrein. Sinds 1 augustus 2020 zijn alle onderwijsinstellingen in Nederland verplicht een rookvrij terrein te hebben.
- Betrek studenten bij het opstellen van beleid (co-creatie vergroot draagvlak).
- Monitor de naleving van beleid en evalueer regelmatig.
- **Voorbeeld:** Organiseer een 'rookvrije campus'-challenge met studenten om draagvlak te vergroten.

5. Samenwerken en deskundigheid vergroten

- Neem contact op met de lokale instelling voor verslavingszorg voor het volgen van een training over signaleren, bespreekbaar maken en doorverwijzen voor studentenbegeleiders.
- Zoek samenwerking met externe partners, zoals studentenverenigingen, de gemeente, GGD en de lokale instelling voor verslavingszorg om een integrale aanpak te realiseren.

Aan de slag met effectieve middelenpreventie?

Effectieve preventie vraagt om een integrale aanpak: niet alleen aandacht voor roken en vaperen, maar ook voor andere middelen zoals alcohol en drugs. Wil je meer weten of direct aan de slag? Bekijk dan:

- Stijn: programma studentenwelzijn - Trimbos-instituut
- Principes van effectieve drugspreventie - Trimbos-instituut
- Alcohol-, tabak-, en drugsgebruik onder studenten - Trimbos-instituut
- Factsheet Alcohol en Studenten voor Studentenbegeleiders en preventiewerkers - Trimbos-instituut



Achtergrondinformatie

Voor deze factsheet hebben we verschillende bronnen gebruikt. De cijfers over roken en vaperen onder hbo- en wo-studenten zijn afkomstig uit de *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten (MMMS) 2025*. De motieven van jongeren om te roken en vaperen komen uit de dataset van de *Jongerenmonitor Tabaks- en Nicotineproducten 2025* van het Trimbos-instituut.

Monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik Studenten (MMMS)

Achtergrond

De MMMS is een landelijke studentenmonitor uitgevoerd door het RIVM, het Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland, in opdracht van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Dit onderzoek is uitgevoerd op basis van gegevens van de derde meting van de MMMS, die in april-mei 2025 is uitgevoerd. In totaal hebben 27.446 studenten de vragenlijst grotendeels of helemaal ingevuld. Van deze groep hebben 27.139 studenten alle vragen over mentale gezondheid en middelengebruik ingevuld, de studiestudiepopulatie van dit onderzoek.

Methode

De analyses zijn uitgevoerd op een gewogen dataset om de representativiteit van de steekproef te verbeteren voor belangrijke sociaal-demografische en studiegerelateerde kenmerken. In de analyses naar de samenhang tussen mentale gezondheid, alcoholgebruik en roken en vaperen is multivariaat gecorrigeerd voor gender, leeftijd, herkomst, onderwijstype (hbo versus wo), type opleiding (voltijd versus deeltijd), woonsituatie (bij ouders, studentenhuys, met anderen of zelfstandig) en lidmaatschap van een studentenvereniging. Voor deze analyses is een significantieniveau van $p = 0,01$ gehanteerd.

Meer informatie over de dataverzameling, respons, weging en mogelijke vertekeningen zijn te vinden in het [MMMS-2025 rapport](#).

Jongerenmonitor Tabaks- en Nicotineproducten

De Jongerenmonitor Tabaks- en Nicotineproducten wordt uitgevoerd door het Trimbos-instituut, in opdracht van VWS. Dit onderzoek is uitgevoerd op basis van gegevens van de tweede meting, die in februari en maart 2025 plaatsvond. In totaal zijn 33.557 respondenten uitgenodigd om de vragenlijst in te vullen. Uiteindelijk hebben 5.726 respondenten de vragenlijst volledig ingevuld, wat neerkomt op een responspercentage van 17,1%. Voor deze factsheet wilden we specifiek weten wat de motivaties om te roken of vaperen waren van de hbo- en wo-studenten binnen de respondenten. Voor dit onderzoek hebben we ons gericht op de jongeren die in de vragenlijst aangaven een hbo- of wo-opleiding te volgen. In totaal ging het om 1.796 studenten. Onder deze studenten gaven 467 aan in het afgelopen jaar te hebben gerookt, en 300 gaven aan die in het afgelopen jaar hebben gevaperd.

Klik [hier](#) voor de meest recente rapportage van de Jongerenmonitor Tabaks- en Nicotineproducten.

Referenties

1. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hbo en wo 2025*. Bilthoven: RIVM; 2025.
2. Kinouani S, Roux F, Questel B, Abraham M, Tzourio C. Reasons for using electronic cigarettes among young adults aged 18-30: a systematic review. *EXCLI J*. 2025;24:204.
3. Trimbos-instituut. *Dataset Jongerenmonitor Tabaks- en Nicotineproducten 2025*. Utrecht: Trimbos-instituut; 2025.
4. Montgomery SC, Donnelly M, Bhatnagar P, Carlin A, Kee F, Hunter RF. Peer social network processes and adolescent health behaviors: a systematic review. *Prev Med*. 2020;130.
5. Biles J, Kornhaber R, Irwin P, Schineanu A, Kavisha Sookraj-Baran M, Cleary M. Perspectives, motivations, and experiences of adolescents and young adults using nicotine vapes: a qualitative review. *Health Promot Int*. 2025;40:daaf007.
6. Saddleson ML, Kozlowski LT, Giovino GA, Goniewicz ML, Mahoney MC, Homish GG et al. Enjoyment and other reasons for electronic cigarette use: Results from college students in New York. *Addict Behav*. 2026;54:33-39.
7. Cooper M, Loukas A, Harrell MB, Perry CL. College students' perceptions of risk and addictiveness of e-cigarettes and cigarettes. *J Am Coll Health*. 2017;65:103-111.
8. Martinelli T, Candel MJJM, de Vries H, Talhout R, Knapen V, van Schayck CP, Nagelhout GE. Exploring the gateway hypothesis of e-cigarettes and tobacco: a prospective replication study among adolescents in the Netherlands and Flanders. *Tob Control*. 2023;32:170-178.
9. US Department of Health and Human Services. *The health consequences of smoking – 50 years of progress: a report of the Surgeon General*. Atlanta (GA): US Department of Health and Human Services; 2014.
10. Farooqui M, Shoaib S, Afaq H, Quadri S, Zaina F, Baig A, et al. Bidirectionality of smoking and depression in adolescents: a systematic review. *Trends Psychiatry Psychother*. 2023;45:e20210429.
11. Fluharty M, Taylor AE, Grabski M, Munafò MR. The association of cigarette smoking with depression and anxiety: a systematic review. *Nicotine Tob Res*. 2017;19:3-13.
12. Wootton RE, Richmond RC, Stuijzand BG, Lawn RB, Sallis HM, Taylor GM, et al. Evidence for causal effects of lifetime smoking on risk for depression and schizophrenia: a Mendelian randomisation study. *Psychol Med*. 2020;50:2435-2443.
13. Banks E, Yazidjoglou A, Brown S, Nguyen M, Martin M, Beckwith K, et al. Electronic cigarettes and health outcomes: umbrella and systematic review of the global evidence. *Med J Aust*. 2023;218:267-275.
14. Bozier J, Chivers EK, Chapman DG, et al. The evolving landscape of e-cigarettes: a systematic review of recent evidence. *Chest*. 2020;157:1362-1390.
15. Awad AA, Itumalla R, Gaidhane AM, Khatib MN, Ballal S, Bansal P, et al. Association of electronic cigarette use and suicidal behaviors: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2024;24:608.
16. Becker TD, Arnold MK, Ro V, Martin L, Rice TR. Systematic review of electronic cigarette use (vaping) and mental health comorbidity among adolescents and young adults. *Nicotine Tob Res*. 2021;23:415-425.
17. van Dijk W, Bommelé J, Croes E., Van Dorsselaer S., Garritsen H, Willemsen M. (nog niet gepubliceerd). Kennis en Gebruikspatronen onder jongeren en jongvolwassenen die vaperen, 2025: Bevindingen van de Jongerenmonitor Tabaks- en Nicotineproducten 2025.

Bijlagen

Tabel 1. Sociaal-demografische en studie-gerelateerde kenmerken naar rookstatus

	Dagelijks roken n = 1.441	Niet-dagelijks roken n = 3.619	Rookt niet (meer) n = 22.088
Sociaal-demografische factoren			
Gender			
Man	52%	45%	42%
Vrouw	45%	52%	55%
Anders	3%	2%	3%
Leeftijd			
16-21 jaar	41%	47%	50%
22-25 jaar	36%	40%	35%
26-29 jaar	15%	10%	8%
30 jaar en ouder	8%	4%	7%
Herkomst			
Geen migratieachtergrond	51%	59%	66%
Wel een migratieachtergrond	17%	17%	18%
Internationale student	31%	24%	16%
Woonsituatie			
Bij ouders	25%	30%	44%
Studentenhuis (>4 medebewoners)	27%	34%	23%
Met anderen (≤4 medebewoners)	10%	10%	7%
Zelfstandig	36%	25%	25%
Overig	2%	1%	1%
Studie-gerelateerde factoren			
Onderwijstype			
Hbo	51%	40%	42%
Wo	49%	60%	58%
Studievertraging			
Geen vertraging	58%	62%	67%
Tot een jaar	16%	14%	14%
Jaar of meer	26%	24%	19%
Onderwijsvorm			
Voltijd	89%	94%	91%
Niet-voltijd	11%	6%	9%
Huidige studieschuld			
Geen	49%	51%	60%
0-20k	31%	30%	27%
20-40k	11%	10%	8%
40k+	9%	9%	5%

Opmerking. In de tabel staan gewogen aantallen en percentages. Er is niet onderzocht waarom deze verschillen bestaan of welke andere factoren hierbij een rol spelen. Er kan dus niet iets gezegd worden over de oorzaak van de verschillen. De percentages zijn afgerond, waardoor totalen soms niet precies op 100% uitkomen.

Tabel 2. Sociaal-demografische en studie-gerelateerde kenmerken naar vapegebruik

	Dagelijks vaperen n = 470	Niet-dagelijks vaperen n = 1.998	Vapet niet (meer) n = 24.680
Sociaal-demografische factoren			
Gender			
Man	40%	41%	43%
Vrouw	57%	57%	54%
Anders	3%	3%	3%
Leeftijd			
16-21 jaar	53%	53%	49%
22-25 jaar	29%	36%	36%
26-29 jaar	12%	8%	8%
30 jaar en ouder	6%	3%	7%
Herkomst			
Geen migratieachtergrond	40%	46%	66%
Wel een migratieachtergrond	12%	14%	18%
Internationale student	48%	40%	16%
Woonsituatie			
Bij ouders	31%	28%	42%
Studentenhuis (>4 medebewoners)	22%	31%	24%
Met anderen (≤4 medebewoners)	12%	11%	7%
Zelfstandig	34%	28%	25%
Overig	1%	1%	1%
Studie-gerelateerde factoren			
Onderwijstype			
Hbo	46%	37%	42%
Wo	54%	63%	58%
Studievertraging			
Geen vertraging	67%	68%	65%
Tot een jaar	13%	13%	14%
Jaar of meer	20%	19%	20%
Onderwijsvorm			
Voltijd	91%	96%	91%
Niet-voltijd	9%	4%	9%
Huidige studieschuld			
Geen	56%	56%	59%
0-20k	28%	29%	27%
20-40k	10%	8%	8%
40k+	7%	6%	6%

Opmerking. In de tabel staan gewogen aantallen en percentages. Er is niet onderzocht waarom deze verschillen bestaan of welke andere factoren hierbij een rol spelen. Er kan dus niet iets gezegd worden over de oorzaak van de verschillen. De percentages zijn afgerond, waardoor totalen soms niet precies op 100% uitkomen.

Tabel 3. Samenhang tussen roken en mentale gezondheid/alcoholgebruik onder de deelnemende hbo- en wo-studenten (N= 27.139).

Variabele	Referentie	Vergelijking	OR (95% CI)	p-waarde	Cohen's d	Effectgrootte
Af en toe of vaker levensmoe	Niet roken	Niet-dagelijks roken	1.46 (1.34 - 1.59)	1,595E-18	0,69	++
	Niet roken	Dagelijks roken	2.1 (1.85 - 2.37)	5,092E-32	1,34	+++
	Niet-dagelijks roken	Dagelijks roken	1.43 (1.25 - 1.65)	4,942E-07	0,65	++
Angst-/depressie-gevoelens	Niet roken	Niet-dagelijks roken	1.3 (1.17 - 1.45)	2,373E-06	0,48	+
	Niet roken	Dagelijks roken	2.05 (1.68 - 2.5)	2,751E-12	1,3	+++
	Niet-dagelijks roken	Dagelijks roken	1.57 (1.26 - 1.96)	5,971E-05	0,82	+++
Emotionele uitputtingsklachten	Niet roken	Niet-dagelijks roken	1.22 (1.13 - 1.32)	7,934E-07	0,36	+
	Niet roken	Dagelijks roken	1.77 (1.55 - 2.01)	5,844E-18	1,03	+++
	Niet-dagelijks roken	Dagelijks roken	1.45 (1.25 - 1.68)	5,292E-07	0,67	++
Gemiddelde of hoge mate van veerkracht	Niet roken	Niet-dagelijks roken	1.02 (0.94 - 1.1)	0,6811643	0,03	
	Niet roken	Dagelijks roken	0.76 (0.67 - 0.85)	6,002E-06	-0,51	--
	Niet-dagelijks roken	Dagelijks roken	0.74 (0.65 - 0.85)	2,37E-05	-0,54	--
Hinder ervaren van psychische klachten	Niet roken	Niet-dagelijks roken	1.27 (1.17 - 1.38)	2,23E-08	0,43	+
	Niet roken	Dagelijks roken	2.02 (1.78 - 2.28)	4,67E-29	1,27	+++
	Niet-dagelijks roken	Dagelijks roken	1.59 (1.38 - 1.83)	8,00E-11	0,84	+++
Vaak prestatiedruk	Niet roken	Niet-dagelijks roken	1.1 (1.02 - 1.19)	0,0179399	0,17	
	Niet roken	Dagelijks roken	1.46 (1.29 - 1.64)	9,446E-10	0,68	++
	Niet-dagelijks roken	Dagelijks roken	1.33 (1.16 - 1.52)	4,966E-05	0,51	++
Verhoogd risico op een alcoholstoornis	Niet roken	Niet-dagelijks roken	5.78 (5.31 - 6.29)	0	3,18	+++
	Niet roken	Dagelijks roken	5.33 (4.69 - 6.07)	1,27E-140	3,04	+++
	Niet-dagelijks roken	Dagelijks roken	0.92 (0.8 - 1.07)	0,273786252	-0,15	

N.s. = niet significant verschil met de referentiecategorie ($p \geq 0,01$). Plusteken(s) = significant positief verschil; minteken(s) = significant negatief verschil.

Effectgrootte (Cohen's d) bij significant verschil: x = heel klein/niet betekenisvol ($< 0,2$), +/- = klein (0,2-0,49), ++/-- = middelgroot (0,5-0,79), +++/--- = groot effectgrootte ($> 0,80$). De analyses zijn uitgevoerd op een gewogen databestand en multivariaat getoetst.

Tabel 4. Samenhang tussen het gebruik van een elektronische sigaret (vapen) en mentale gezondheid/alcoholgebruik onder de deelnemende hbo- en wo-studenten (N= 27.139).

Variabele	Referentie	Vergelijking	OR (95% CI)	p-waarde	Cohen's d	Effectgrootte
Af en toe of vaker levensmoe	Niet vapen	Niet-dagelijks vapen	1.35 (1.22 - 1.51)	3,853E-08	0,55	++
	Niet vapen	Dagelijks vapen	2.19 (1.8 - 2.67)	7,931E-15	1,42	+++
	Niet-dagelijks vapen	Dagelijks vapen	1.62 (1.3 - 2.02)	1,599E-05	0,87	+++
Angst-/depressie-gevoelens	Niet vapen	Niet-dagelijks vapen	1.34 (1.14 - 1.57)	0,0002839	0,53	++
	Niet vapen	Dagelijks vapen	2.44 (1.65 - 3.63)	9,361E-06	1,62	+++
	Niet-dagelijks vapen	Dagelijks vapen	1.83 (1.2 - 2.78)	0,0051199	1,09	+++
Emotionele uitputtingsklachten	Niet vapen	Niet-dagelijks vapen	1.24 (1.12 - 1.38)	4,819E-05	0,4	+
	Niet vapen	Dagelijks vapen	2 (1.59 - 2.51)	2,935E-09	1,25	+++
	Niet-dagelijks vapen	Dagelijks vapen	1.61 (1.25 - 2.06)	0,0001719	0,86	+++
Gemiddelde of hoge mate van veerkracht	Niet vapen	Niet-dagelijks vapen	1.05 (0.95 - 1.16)	0,375962	0,08	
	Niet vapen	Dagelijks vapen	0.61 (0.49 - 0.74)	1,883E-06	-0,91	---
	Niet-dagelijks vapen	Dagelijks vapen	0.58 (0.46 - 0.72)	1,763E-06	-0,99	---
Hinder ervaren van psychische klachten	Niet vapen	Niet-dagelijks vapen	1.19 (1.07 - 1.32)	0,001699152	0,31	+
	Niet vapen	Dagelijks vapen	2.05 (1.67 - 2.5)	2,37E-12	1,3	+++
	Niet-dagelijks vapen	Dagelijks vapen	1.73 (1.38 - 2.15)	1,20E-06	0,99	+++
Vaak prestatiedruk	Niet vapen	Niet-dagelijks vapen	0.96 (0.86 - 1.06)	0,3999461	-0,08	
	Niet vapen	Dagelijks vapen	1.34 (1.1 - 1.63)	0,0036402	0,53	++
	Niet-dagelijks vapen	Dagelijks vapen	1.4 (1.13 - 1.74)	0,0023477	0,61	++
Verhoogd risico op een alcoholstoornis	Niet vapen	Niet-dagelijks vapen	4.84 (4.34 - 5.41)	2,39E-170	2,86	+++
	Niet vapen	Dagelijks vapen	3.47 (2.79 - 4.32)	8,31E-29	2,26	+++
	Niet-dagelijks vapen	Dagelijks vapen	0.72 (0.57 - 0.91)	0,006031501	-0,6	--

N.s. = niet significant verschil met de referentiecategorie ($p \geq 0,01$). Plusteken(s) = significant positief verschil; minteken(s) = significant negatief verschil.

Effectgrootte (Cohen's d) bij significant verschil: x = heel klein/niet betekenisvol ($< 0,2$), +/- = klein ($0,2-0,49$), ++/-- = middelgroot ($0,5-0,79$), +++/-- = groot effectgrootte ($>0,80$). De analyses zijn uitgevoerd op een gewogen databestand en multivariaat getoetst.

Colofon

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

Projectleiding
Michelle van der Horst

Auteur
*Heike Garritsen
Willeke van Dijk
Anne-Wil Marissen*

Met medewerking van
Simone Korteling

Website
www.trimbos.nl/kennis/welzijn-studenten/alcohol-tabak-en-drugsgebruik-onder-studenten/

Mailadres
studenten@trimbos.nl

Vormgeving en productie
The Creative Hub | Canon

Beeld
Gettyimages.nl
Personen afgebeeld in deze uitgave zijn modellen en hebben geen relatie tot het onderwerp van deze uitgave of ieder onderwerp binnen het onderzoeksdomein van het Trimbos-instituut.

*De uitgave is te downloaden via
www.trimbos.nl/webwinkel. Artikelnummer TRI-65-088.*

© 2026, Trimbos-instituut, Utrecht.
Tekst uit deze publicatie mag worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding. Deze uitgave mag worden verveelvoudigd voor eigen of intern gebruik.