



Internationale studenten, mentale gezondheid en middelengebruik

Inleiding

Ongeveer 12% van de Nederlandse studentenpopulatie is afkomstig uit het buitenland. Nederland is een populair land voor een buitenlandse ervaring en de Nederlandse universiteiten 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 2018-2019 vormden internationale studenten 11,5% van de studentenpopulatie en waren zij afkomstig uit 170 landen. Het grootste deel van deze internationale studenten komt uit Europa, waarbij Duitsland en Italië koploper zijn. Ook vanuit landen buiten Europa is een toename van het aantal internationale studenten, hierbij is het grootste gedeelte afkomstig uit China [1].

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 [2,3], 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 andere 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 [4]. Bijvoorbeeld bij studenten die gebruik maken van het Erasmusprogramma staat het hebben van een leuke tijd en persoonlijke ontwikkeling voorop [5]. Deze motieven gaan vaker gepaard met een meer losbandige leefstijl, feesten en gebruik van alcohol of drugs [4].

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 [6,7]. In een recent gepubliceerd onderzoek van landelijke studentenorganisaties ESN, LSVb & ISO, de Annual International Student Survey [7], geeft ongeveer de helft van de internationale studenten aan veel tot extreem veel gevoelens van stress te ervaren. In een kleine (N=38) studie van Trimbos-instituut over het welzijn en middelengebruik van internationale studenten tijdens de coronamaatregelen gaf het grootste deel aan zich (matig tot ernstig) eenzaam te voelen. Meer dan de helft gaf aan last te hebben van slaapproblemen en aanwezigheid van depressie- of angstklachten. Twee derde gaf aan veel of constante stress te ervaren door hun studie. De belangrijkste stressoren voor internationale studenten 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 [7]. Dit bemoeilijkt het regelen van zaken als studiefinanciering, het openen van een bankrekening, het regelen van gezondheidszorg of inschrijving in de gemeente. Het spreken van de Nederlandse taal heeft volgens internationale studenten daarnaast een sleutelrol in het leggen van contact met Nederlandse studenten [7].

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 [8]. 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 [9]. 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 verzekeringssituatie of de Nederlandse (geestelijke) gezondheidszorg kan daarbij zorgen voor het uitstellen van een hulpvraag [10].

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 [11]. 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 thuisland [6]. 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'[12]. 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 [13].

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. In de Annual International Students Survey [7] gaf een kwart van de respondenten aan veel tot extreem veel gevoelens van eenzaamheid te ervaren. Ruim drie kwart gaf aan meer interactie met Nederlandse studenten te willen. 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 [14].

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 [15]. 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 [7]. 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 [15]. In de eerste maand van collegejaar 2018-2019 leidde problemen met huisvesting er bijvoorbeeld toe dat internationale studenten in Tilburg de eerste maand in tenten hebben gewoond [16].

Internationale studenten ten tijde van de coronacrisis

Sinds half maart 2020 zijn de leefomstandigheden in Nederland veranderd door de coronapandemie. Dit heeft zijn weerslag op het welzijn van alle studenten, dus ook op het welzijn van internationale studenten. Een aantal van de genoemde risico's en uitdagingen, zoals sociaal isolement of studiedruk, worden versterkt door de in coronatijd aangepaste manier van studeren. Ook zijn er nieuwe problemen bijgekomen, zoals het wegvallen van bijbanen. Internationale studenten zijn vaak afhankelijk van werk, voor financiële zekerheid en in verband met het recht op visum of beurs. De uitbraak van het virus heeft op dit vlak gezorgd voor meer stress en problemen. [27;28;29].

Bij de Internationale studentenenquête [7] is een extra document gevoegd dat meer toelichting geeft op de weerslag van de coronacrisis op de in de enquête besproken thema's.

Internationale studenten hebben meer moeite met het begrijpen van de Nederlandse maatregelen, mede door gebrekkige Engelstalige informatievoorzieningen. De persconferenties waren bijvoorbeeld alleen in het Nederlands beschikbaar, wat voor veel verwarring en stress zorgde bij deze doelgroep. De hoofdlijnen zijn vaak duidelijk, maar kleine nuances en sociale afspraken zijn voor internationale studenten moeilijker te volgen. Uit angst en onduidelijkheid zijn sommige internationale studenten uit voorzorg zelf maar in isolatie gegaan, wat eenzaamheid en stress kan versterken [30;31].

Er zijn in verschillende steden initiatieven ontstaan om internationale studenten beter van dienst te kunnen zijn tijdens de coronacrisis. Voorbeelden hiervan zijn het opzetten van digitale platforms zoals facebookgroepen of websites. Deze worden ingezet voor informatievoorziening, voor het koppelen van hulpvraag en –aanbod en voor het faciliteren van online activiteiten. Er zijn onderwijsinstellingen die financiële noodfondsen voor studenten zonder financieringsregeling hebben opgezet, decanen die actief contact met studenten hebben opgenomen en er zijn contacten tussen studenten geïnitieerd.

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. Het tegengaan van de problemen die internationale studenten ondervinden met deze thema's kan het riskant gebruik van alcohol en drugs mogelijk verminderen [17]. 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 juist op zoek naar de mogelijkheden die zij verwachten dat Nederland biedt op het gebied van feesten en ook alcohol- en drugsgebruik. Studenten die zich vooral op de studie- of baankansen richten kunnen mogelijk juist sneller geïsoleerd raken, omdat het (vermeende) middelengebruik onder medestudenten hen afschrikt.

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 te hoog in.

In Groningen bleek uit enquêtes dat internationale studenten het beeld hebben dat dagelijks cannabisgebruik in Nederland niet wordt afgekeurd [18]. Dit terwijl Nederlands 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 [19].

Voor sommige internationale studenten is het namelijk 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 [19]. 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 [20;21], maar toch blijven er ook veel vragen en onduidelijkheden over bestaan [22;23].

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 [4;24]. 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

Studenten die naar het buitenland gaan 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 [4].

Drugsgebruik door internationale studenten

Onderzoeken in Groningen [25] en Rotterdam [26] 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 [25]. 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.



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 (psychische) gezondheid, middelengebruik of huisvesting. In Amsterdam wordt hier bijvoorbeeld tijdens de introductieweek een dag voor uitgetrokken. In Nijmegen krijgen Engelstalige bacheloropleidingen een college gericht op studentenwelzijn. Een ander voorbeeld is een apart programma voor internationale studenten waar ook ruimte voor sociale interactie wordt gemaakt, zoals Maastricht University en Fontys Hogeschool faciliteren.
- *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 speciale trainingen vanuit de Hogeschool van Amsterdam over bijvoorbeeld middelengebruik.

- *Monitoring* van studentenwelzijn geeft inzicht in de psychische gezondheid en het middelengebruik van studenten, maar ook in de beschermende- en risicofactoren. De landelijke internationale studentenenquête van ESN, LSVb & ISO [7] geeft een goed eerste inzicht in het mentale welzijn van (een deel van de) internationale studenten. Vanaf 2021 zullen het Trimbos-instituut, GGD GHOR Nederland en het RIVM een tweejaarlijkse monitor starten rond mentale gezondheid en middelengebruik van studenten in het Hoger Onderwijs. Ook internationale studenten worden in de enquête 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. In Groningen wordt, in samenwerking met VNN Groningen, gewerkt aan een interactieve digitale uitvraag onder internationale studenten. Hierbij worden cijfers over gebruik verzameld, wordt kennis getoetst en is directe feedback en extra informatie over middelengebruik beschikbaar.
- *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 studentenenquête [7] hebben internationale studenten daarnaast vooral behoefte aan een eerlijke en up-to-date centrale plek waar de informatie online wordt aangeboden.
- **Monitoring:** Er bestaan weinig overkoepelende onderzoeken die inzicht geven in de mentale gezondheid en/of het middelengebruik van internationale studenten. De Annual International Student Survey [7] biedt goede eerste inzichten maar geeft zelf al aan nog verre van volledig te zijn. Het in kaart brengen van de mentale gezondheid van internationale studenten en (problematisch) middelengebruik geeft concreter inzicht in hoe deze problematiek speelt in Nederland en aan welke ondersteuning het meeste behoefte is.
- **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 studentepsycholoog 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) BA-studenten 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 [7].
- **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. Ten tijde van de coronacrisis zijn veel makkelijk toegankelijke en digitaal beschikbare initiatieven ontstaan die sociaal contact voor internationale studenten faciliteren. Het kan van toegevoegde waarde zijn te kijken of (een deel van) deze digitale initiatieven ook permanent van waarde kunnen zijn.

Bronnen

1. Nuffic (2019). Incoming degree student mobility in Dutch higher education. Gepubliceerd op 29-3-2019 op <https://www.nuffic.nl/en/publications/incoming-degree-student-mobility-dutch-higher-education-2018-2019/>
2. Massey, J., & Burrow, J. (2012). Coming to Canada to study: Factors that influence student's decisions to participate in international exchange. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 49(1), 83-100.
3. Sánchez, C. M., Fornerino, M., & Zhang, M. (2006). Motivations and the intent to study abroad among US, French, and Chinese students. *Journal of Teaching in International Business*, 18(1), 27-52.
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. 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.
7. ESN, ISO en LSVb (2020). Annual International Student Survey 2020.
8. Nuffic. Regelgeving internationale studenten. verkregen op 20 mei 2020 via <https://www.nuffic.nl/onderwerpen/wet-en-regelgeving-voor-internationale-studenten/>
9. 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/>
10. 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/>
11. 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/>
12. 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/>
13. Mukminin, A. (2019). Acculturative experiences among Indonesian graduate students in Dutch higher education. *Journal of International Students*, 9(2), 488-510.
14. University of Twente. "University of Twente's 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>
15. 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/>
16. Thijs Dingemans. "Groot woningtekort in Tilburg: buitenlandse studenten slapen daarom in een tentje." *In de buurt Tilburg*, gepubliceerd op 17-8-2019 op <https://indebuurt.nl/tilburg/studenten/groot-woningtekort-in-tilburg-buitenlandse-studenten-slapen-daarom-in-een-tentje~59627/>
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. Government.nl. "Toleration policy regarding soft drugs and coffee shops". Verkregen op 10-6-2020 via <https://www.government.nl/topics/drugs/toleration-policy-regarding-soft-drugs-and-coffee-shops>
21. Holland.com. Dutch drug policy. Verkregen op 10-6-2020 via <https://www.holland.com/global/tourism/information/general/dutch-drug-policy.htm>
22. Radion Netherlands World. FAQ: soft drugs in the Netherlands. *Expatica.com*, verkregen op 16-6-2020 via <https://www.expatica.com/nl/living/gov-law-admin/faq-soft-drugs-in-the-netherlands-101970/>
23. 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/>



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)

Vormgeving

Canon Nederland N.V.

Beeld

Gettyimages.nl

Bestelinformatie

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

Artikelnummer: AF1806

Copyrights Trimbos-instituut

Alle rechten voorbehouden. Niets uit
deze uitgave mag worden verveelvoudigd
of openbaar gemaakt, in enige vorm
op enige wijze, zonder voorafgaande
toestemming van het Trimbos-instituut.

24. Quintero, G. (2009). Rx for a party: A qualitative analysis of recreational pharmaceutical use in a collegiate setting. *Journal of American College Health*, 58(1), 64-72.
25. Bos, A. van den, (2017). Gebruik van partydrugs en cannabis onder studenten in Groningen. Hanzehogeschool Groningen.
26. 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/>
27. Omroep Gelderland. "Internationale studenten 'vergeten groep' in coronacrisis". Gepubliceerd op 6-6-2020 op <https://www.omroep gelderland.nl/nieuws/2453279/Internationale-studenten-vergeten-groep-in-coronacrisis>
28. Hoger Onderwijs Persbureau. "Geef buitenlandse afstudeerders nu meer tijd om werk te vinden." *Erasmus Magazine*, gepubliceerd op 29-4-2020 op <https://www.erasmusmagazine.nl/2020/04/29/geef-buitenlandse-afstudeerders-nu-meer-tijd-om-werk-te-vinden/>
29. Petities.nl. Verleng het 'zoekjaar'-visum. Verkregen op 20-6-2020 via <https://petities.nl/petitions/verleng-het-zoekjaar-visum>
30. Hoger Onderwijs Persbureau. "Studentenorganisaties: 'Internationals komen in de knel door coronacrisis'." *Erasmus Magazine*, gepubliceerd op 8-5-2020 op <https://www.erasmusmagazine.nl/2020/05/08/studentenorganisaties-internationals-komen-in-de-knel-door-coronacrisis/>
31. Duwo.nl. "Internationale studenten in coronatijd." Gepubliceerd op 20-5-2020 op <https://duwo.nl/over-duwo/duwo-nieuws/het-laatste-nieuws/nieuwsbericht/internationale-studenten-in-coronatiejd>

Inzet op mentale gezondheid en op preventie van middelengebruik hangt samen en beide thema's 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 werden bevindingen uit de literatuur bevestigd. Ook werden best practices benoemd. In deze factsheet is een deel van de best practices opgenomen. 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.