

Monitor 2025

Mentale gezondheid en middelengebruik studenten hbo en wo



In deze factsheet staan enkele bevindingen uit de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hbo en wo 2025. Veranderingen ten opzichte van eerdere metingen in 2021 en 2023 komen ook aan bod. Een uitgebreide beschrijving en duiding van de resultaten plus aanbevelingen zijn te vinden in het bijbehorende [rapport](#).

Bevindingen in het kort

De mentale gezondheid van studenten is sinds 2021 licht verbeterd. De verbetering vond vooral tussen 2021 en 2023 plaats, na het einde van de coronacrisis. Ondanks de verbetering heeft een aanzienlijke groep studenten nog steeds een minder goede mentale gezondheid. Zij ervaren bijvoorbeeld angst- of depressiegevoelens, stress of prestatiedruk. Het middelengebruik is grotendeels stabiel gebleven. Risicovol alcoholgebruik komt onverminderd vaak voor. En cannabis blijft de meest gebruikte drug. De meerderheid van de studenten met psychische klachten ontvangt hiervoor advies of hulp; voor studenten met problemen door middelengebruik is dat een minderheid. Voor middelengebruik is er wel een toename in ontvangen advies of hulp ten opzichte van 2023.

Over de methode

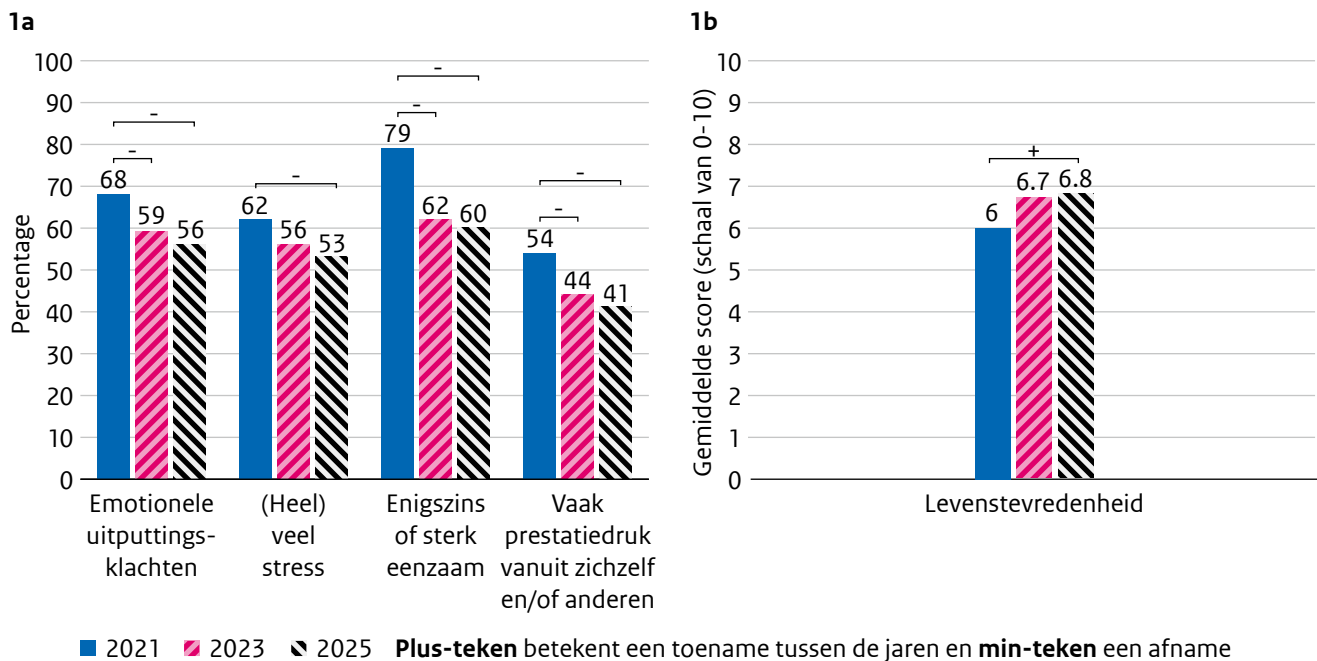
27.488 studenten van 23 onderwijsinstellingen (12 hogescholen en 11 universiteiten) deden in april en mei 2025 mee aan het onderzoek. Dit is 5,9 procent van de studenten die aan deze instellingen studeren. De instellingen hebben de studenten gevraagd een digitale vragenlijst in te vullen. Voor dit onderzoek zijn tien maten voor mentale gezondheid en zestien maten voor middelengebruik toegepast. Door middel van weging is in de analyses gecorrigeerd voor selectieve non-respons. Dit neemt een mogelijke vertekening van de uitkomstmaten echter niet helemaal weg. Dit onderzoek geeft daarom een indruk van de mentale gezondheid en het middelengebruik onder studenten in het hoger onderwijs en geen precies beeld. De cijfers worden vergeleken met de metingen in 2021 en 2023. In 2021 vond de meting plaats tijdens de coronacrisis.

Lichte verbetering mentale gezondheid

Het onderzoek laat zien dat de mentale gezondheid van studenten licht is verbeterd ten opzichte van 2021: op vijf van de tien maten zijn in 2025 betere scores te zien dan in 2021 (zie figuur 1). Voor drie van deze maten waren de verbeteringen in 2023 al zichtbaar, voor de twee andere is nu pas sprake van een verbetering ten opzichte van 2021. De scores op vier andere maten van mentale gezondheid verbeteren voorzichtig, maar de verschillen niet groot genoeg om te kunnen spreken van een verandering (zie tabel 1). Levensmoeheid blijft stabiel.

Ondanks de verbetering van de mentale gezondheid gaat het in 2025, net als in 2021 en 2023, met een aanzienlijk deel van de studenten in mentaal opzicht minder goed. Zo heeft meer dan de helft van de studenten emotionele uitputtingsklachten en ervaren drie op de tien (heel) veel hinder door psychische klachten. Denk aan een sombere stemming, bezorgdheid of zenuwachtigheid.

Figuur 1. Vijf maten van mentale gezondheid waarbij sprake is van een verandering in de periode 2021-2025



Tabel 1. Vijf maten van mentale gezondheid (%) waarbij de verschillen in de periode 2021-2025 te klein zijn om van een verandering te kunnen spreken

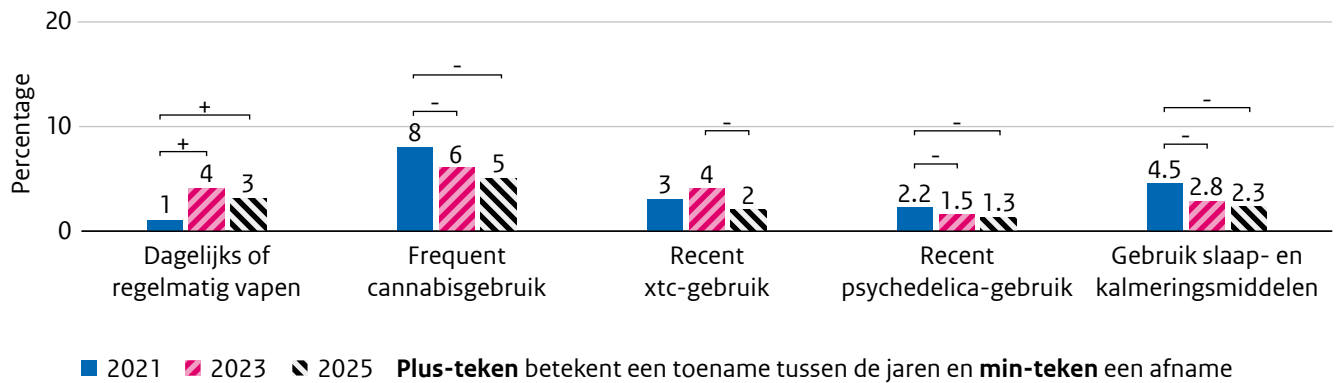
	2021	2023	2025
Veerkracht (gemiddeld tot hoog)	51	54	57
Floreren (bovengemiddelde positieve mentale gezondheid)	18	20	23
Angst- of depressiegevoelens	85	84	83
Levensmoe (af en toe of vaker)	25	26	25
Hinder door psychische klachten (veel of heel veel)		32	29

Middelengebruik grotendeels stabiel

Voor de meeste middelen is het gebruik (redelijk) stabiel in de periode 2021-2025 (zie tabel 2). Op vijf van de zestien maten zijn in 2025 wel veranderingen te zien ten opzichte van 2021 of 2023 (zie figuur 2). Recent xtc-gebruik is (afgelopen maand) afgenomen ten opzichte van 2023. Frequent cannabisgebruik, recent psychedelica-gebruik

en het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen zonder doktersvoorschrift (afgelopen twaalf maanden) zijn lager dan in 2021. Dit komt door een daling tussen 2021 en 2023. Het percentage studenten dat dagelijks of regelmatig vapet, is in 2025 juist hoger dan in 2021. Dit is toe te schrijven aan een stijging tussen 2021 en 2023.

Figuur 2. Vijf maten van middelengebruik (%) waarbij sprake is van een verandering in de periode 2021-2025



Tabel 2. Elf maten van middelengebruik (%) waarbij de verschillen in de periode 2021-2025 te klein zijn om van een verandering te kunnen spreken

	2021	2023	2025
Alcoholgebruik: zwaar	16	16	13
Alcoholgebruik: overmatig		10	7
Alcoholgebruik: verhoogd risico op een alcoholstoornis		33	30
Alcoholgebruik: ernstig verhoogd risico op een alcoholstoornis		4	3
Roken: dagelijks	8	6	5
Cocaïnegebruik: recent (afgelopen maand)	2	2	1
ADHD-medicatie: gebruik zonder doktersvoorschrift (afgelopen twaalf maanden)	4	3	3
Ervaren hinder door alcoholgebruik		2	2
Ervaren hinder door drugsgebruik		1	1
Ervaren hinder door medicijngebruik		<1	<1
Ervaren hinder door middelengebruik		3	3

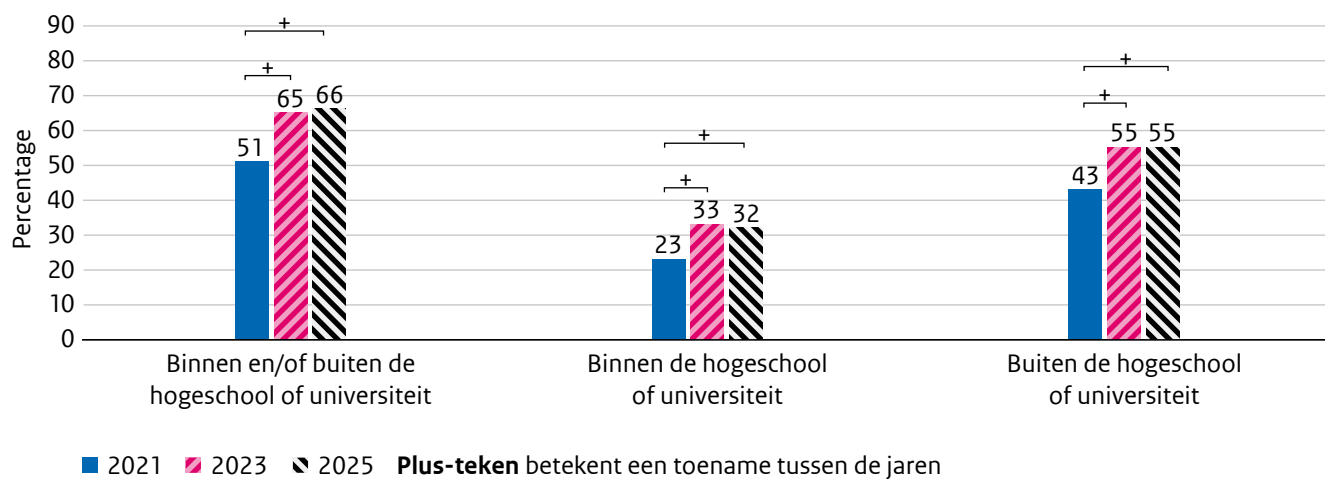
Mentale gezondheid en middelengebruik hangen samen met persoonlijke en contextuele factoren

Onderzocht is welke factoren samenhangen met de mentale gezondheid en het middelengebruik van studenten. Het gaat om persoonlijke factoren en factoren in de sociale context, de onderwijscontext en de maatschappelijke context van studenten. Er blijken meerdere persoonlijke en contextuele factoren samen te hangen met mentale gezondheid of middelengebruik. Een deel hangt samen met beide. Zo hangt (heel) veel stress ervaren van maatschappelijke problemen zowel samen met een *verminderde* mentale gezondheid als met *meer* middelengebruik. Een ander voorbeeld is dat het hebben van een (bij)baan aan de ene kant samenhangt met een *betere* mentale gezondheid, en aan de andere kant met *meer* (risicovol) middelengebruik. Een laatste voorbeeld is dat bij vrouwen en studenten die zich niet als man of vrouw identificeren, vaker sprake is van een *verminderde* mentale gezondheid en *minder* (risicovol) middelengebruik dan bij mannen.

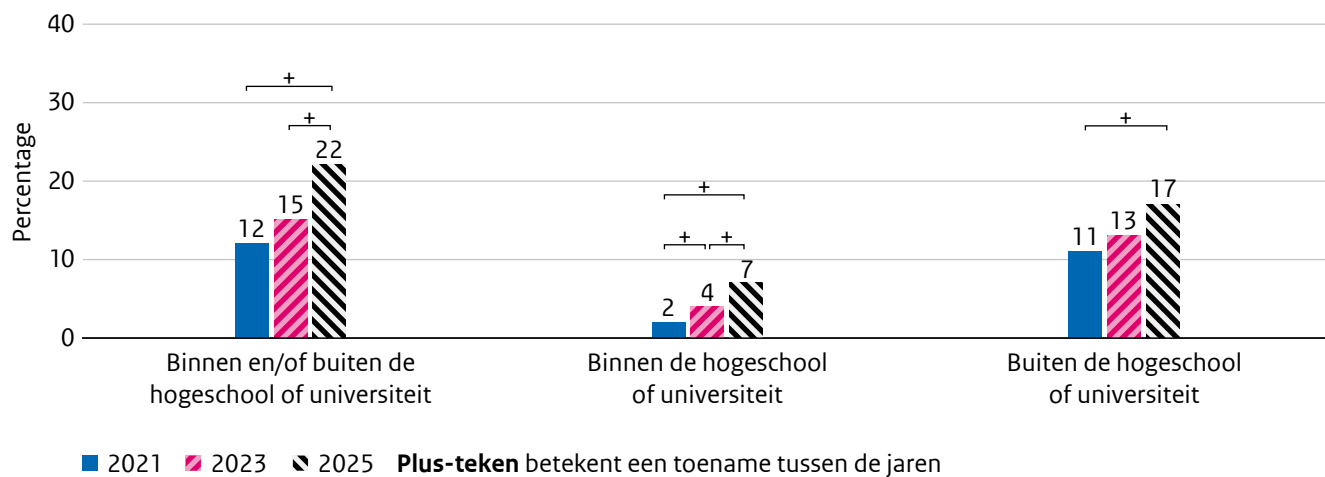
Advies of hulp

In 2025 ontvangen meer studenten advies of hulp bij zowel psychische klachten als bij problemen door middelengebruik dan in 2021. Dit geldt voor advies of hulp binnen en buiten de hogeschool of universiteit. De toename van ontvangen advies of hulp bij psychische klachten vond vooral plaats tussen 2021 en 2023, maar bij problemen door middelengebruik ook tussen 2023 en 2025 (zie figuur 3 en 4). Voor studenten met psychische klachten geldt dat de meerderheid hiervoor advies of hulp heeft ontvangen, terwijl dat voor studenten met problemen door middelengebruik een minderheid is. De studenten met problemen door middelengebruik die geen advies of hulp binnen de hogeschool of universiteit hebben ontvangen, noemen het vaakst als reden dat zij daar geen behoefte aan hadden (68 procent). Studenten met psychische klachten noemen het vaakst dat zij hun problemen zelf wilden oplossen (53 procent).

Figuur 3. Het ontvangen van advies of hulp (%) in de afgelopen twaalf maanden vanwege psychische klachten in de periode 2021-2025



Figuur 4. Het ontvangen van advies of hulp (%) in de afgelopen twaalf maanden vanwege problemen door middelengebruik in de periode 2021-2025



Over de monitor

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

Auteurs

Carolien van den Brink (RIVM)

Antonia Verweij (RIVM)

Mirjam Busch (RIVM)

Jasper Nuijen (Trimbos-instituut)

Dit is een uitgave van:



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

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

november 2025



Postbus 725 | 3500 AS Utrecht
www.trimbos.nl