

**Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik  
Studenten hoger onderwijs (MMMS) 2023**

**Rapportage Universiteit Leiden**

## Colofon

© Trimbos-instituut en RIVM, oktober 2023

Mirjam Busch (auteur), RIVM  
Anne-Wil Marissen (auteur), Trimbos-instituut  
Antonia Verweij (eindredactie), RIVM

Het onderzoeksteam:

Janneke van der Avoort, Carolien van den Brink, Marie Buijs, Mirjam Busch, Jolien Dopmeijer, Saskia van Dorsselaer, Wouter den Hollander, Michelle van der Horst, Marloes Kleinjan, Guus Luijben, Anne-Wil Marissen, Jasper Nuijen, Frederiek Schouten, Els Slichter, Nannah Tak, Anneke van Wamel, Antonia Verweij

Met dank aan:

Leden van de Klankbordgroep  
De onderwijsinstellingen en respondenten die aan dit onderzoek hebben deelgenomen  
Geraadpleegde experts

Contact:

Janneke van der Avoort, contactpersoon onderwijsinstellingen  
Trimbos-instituut  
[studentenmonitor@trimbos.nl](mailto:studentenmonitor@trimbos.nl)

Dit onderzoek werd uitgevoerd in opdracht van het ministerie van OCW en het ministerie van VWS

## **Inhoudsopgave**

### **1 Inleiding en methode—4**

- 1.1 Aanleiding—4
- 1.2 Leeswijzer—4
- 1.3 Methode—5

### **2 Hoe staat het met de mentale gezondheid van studenten?—9**

- 2.1 Inleiding—9
- 2.2 Mentale gezondheid van de deelnemende studenten: basiscijfers—10
- 2.3 Mentaal welbevinden—11
- 2.4 Psychische klachten—14
- 2.5 Stress, prestatiedruk en eenzaamheid—18
- 2.6 Vergelijking tussen 2021 en 2023—22

### **3 Hoe staat het met het middelengebruik van studenten?—24**

- 3.1 Inleiding—24
- 3.2 Middelengebruik van de deelnemende studenten: basiscijfers—25
- 3.3 Alcoholgebruik—26
- 3.4 Roken—28
- 3.5 Drugsgebruik—29
- 3.6 Gebruik medicatie zonder doktersvoorschrift—31
- 3.7 Vergelijking tussen 2021 en 2023—31

### **4 Ontvangen hulp of advies vanuit de instelling—33**

- 4.1 Inleiding—33
- 4.2 Ontvangen advies of hulp vanwege psychische klachten—33
- 4.3 Vergelijking tussen 2021 en 2023—37

### **5 Bijlagen—38**

- Bijlage 1: aanvullende sociaal-demografische, studie-gerelateerde en andere kenmerken—38
- Bijlage 2: uitkomstmaten van mentale gezondheid per studietype—41

# 1 Inleiding en methode

## 1.1 Aanleiding

Dit is de instellingsrapportage van Universiteit Leiden. Hierin worden de bevindingen over de studenten gepresenteerd die hebben meegedaan aan de landelijke Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs (MMMS) 2023. Zij hebben in de periode van begin april 2023 tot en met de derde week van mei 2023 een online vragenlijst ingevuld.

De MMMS is ontwikkeld en uitgevoerd door een consortium van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het Trimbos-instituut en de brancheorganisatie van de Gemeentelijke Gezondheidsdiensten en Geneeskundige Hulpverleningsorganisaties in de Regio (GGD GHOR Nederland), in opdracht van de ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW).

Dit is de tweede meting van de MMMS. De eerste meting vond plaats in het voorjaar van 2021, ten tijde van de coronapandemie. 24 onderwijsinstellingen verspreid over Nederland (13 hogescholen en 11 universiteiten) hebben deelgenomen aan de tweede meting van de monitor. Van de 24 deelnemende instellingen hebben er 13 ook in 2021 deelgenomen. De Universiteit Leiden heeft aan beide metingen meegedaan.

Alle deelnemende instellingen ontvangen een instellingsrapportage. De beschrijving van de resultaten hierin betreft de studenten van de eigen instelling die de vragenlijst hebben ingevuld. Voor de leesbaarheid wordt dit niet steeds benoemd.

## 1.2 Leeswijzer

In het vervolg van dit inleidende hoofdstuk wordt de methode toegelicht (paragraaf 1.3). Hoofdstuk 2 presenteert beschrijvende resultaten over de mentale gezondheid. Voor uitkomsten op het gebied van mentale gezondheid is naast het mentaal welbevinden (levenstevredenheid, veerkracht en positieve mentale gezondheid) en het vóórkomen van psychische klachten (depressie-en/of angstklachten, emotionele uitputtingsklachten en levensmoeheid) ook gekeken naar hoe vaak studenten stress, prestatiedruk en eenzaamheid rapporteren. In hoofdstuk 3 worden beschrijvende resultaten gepresenteerd over het middelengebruik. Aan bod komen het gebruik van alcohol, roken en vaperen, gebruik van drugs en gebruik van medicatie zonder doktersvoorschrift. Hoofdstuk 4 gaat over het ontvangen van advies of hulp van iemand binnen of buiten de onderwijsinstelling vanwege psychische klachten. In ieder hoofdstuk wordt statistisch getoetst of er verschillen bestaan tussen de studenten van Universiteit Leiden en de studenten van alle elf universiteiten die hebben deelgenomen, oftewel de totale groep wo-studenten. Ook bevatten de hoofdstukken een vergelijking tussen de bevindingen over 2021 en 2023.

### 1.3 Methode

In deze paragraaf wordt achtereenvolgens ingegaan op de vragenlijst, de respons, de weging, de kenmerken van deelnemende studenten en de gegevensanalyse. Voor een uitgebreide beschrijving van de methode van de monitor wordt verwezen naar hoofdstuk 2 van het landelijke rapport.

#### *Vragenlijst*

De vragenlijst is voor het grootste deel gelijk aan de versie van de eerste meting. De vragenlijst voor de eerste meting is ontwikkeld na raadpleging van studenten (diverse focusgroepen), projectleiders/vertegenwoordigers van lokale studentenmonitors, experts van Trimbos-instituut, RIVM en GGD GHOR Nederland, en een brede klankbordgroep met vertegenwoordiging van relevante partijen en experts. De vragenlijst van 2023 is zo min mogelijk gewijzigd om uitkomsten tussen beide jaren te kunnen vergelijken. Toch zijn er wel enkele wijzigingen aangebracht vooral met als doel om de vragenlijst in te korten.

In de vragenlijst zijn vragen uit de volgende categorieën gesteld:

- Sociaal-demografische kenmerken, bijvoorbeeld leeftijd, geslacht en woonsituatie.
- Studie-gerelateerde kenmerken, bijvoorbeeld studierichting, studievertraging en studieschuld.
- Andere student-gerelateerde kenmerken, bijvoorbeeld ervaren sociale steun, slaapproblemen en sociale mediagebruik.
- Mentale gezondheid, zoals veerkracht, depressie- en/of angstklachten en ervaren prestatiedruk.
- Middelengebruik, bijvoorbeeld of, hoe vaak en hoeveel een student alcohol drinkt, rookt en/of drugs gebruikt.
- Ontvangen hulp of advies vanwege psychische klachten of middelengebruik binnen en buiten de onderwijsinstelling.

De wijze waarop alle bovengenoemde onderwerpen zijn uitgevraagd staat beschreven in bijlage 1 van het landelijke rapport.

#### *Deelnemende studenten van Universiteit Leiden*

In totaal hebben 1.484 studenten de vragenlijst volledig of grotendeels ingevuld. Dat is 4,5% van alle bij de instelling ingeschreven studenten. Voor alle deelnemende universiteiten was het gemiddeld 6,5%.

#### *Weging*

De bevindingen die in deze rapportage worden gepresenteerd zijn gecorrigeerd voor non-respons door middel van weging. Het zou namelijk kunnen dat studenten met bepaalde kenmerken minder vaak hebben deelgenomen aan het onderzoek. Zo kan het zijn dat relatief weinig jongens van 25 jaar met een migratieachtergrond de vragenlijst hebben ingevuld. Om te corrigeren voor dit soort ondervertegenwoordiging is er gewogen naar geslacht, leeftijd, herkomst (Nederlandse student zonder migratieachtergrond,

Nederlandse student met migratieachtergrond, internationale student) en opleidingsvorm (voltijd, niet-voltijd). Ondanks de weging, kan selectiviteit op de uitkomstmaten niet worden uitgesloten. De resultaten zijn daarom mogelijk niet representatief voor de totale studentenpopulatie van Universiteit Leiden. Om die reden gaan de resultaten die in dit rapport staan, over de studenten die hebben meegedaan aan dit onderzoek en niet over de totale studentenpopulatie van de Universiteit Leiden. Voor meer informatie over mogelijke non-respons en de wegingsprocedure wordt verwezen naar de landelijke rapportage (hoofdstuk 2).

#### *Kenmerken studenten*

In onderstaande tabel 1.1 is te zien dat het merendeel van de studenten van de Universiteit Leiden vrouw (57%), jonger dan 26 jaar (85%), Nederlandse student zonder migratieachtergrond (60%) en voltijd student (99%) is.

*Tabel 1.1 Kenmerken van studenten van de Universiteit Leiden en van de studenten van alle elf universiteiten (in percentages\*)*

		<b>Universiteit Leiden (n = 1484)</b>	<b>WO totaal (n = 17758)</b>
Geslacht	Man	39	46
	Vrouw	57	52
	Niet man en niet vrouw	4	3
Leeftijdscategorie	16-21	48	48
	22-25	37	39
	26-29	9	9
	30 jaar en ouder	5	4
Opleidingsvorm	Voltijd student	99	99
	Niet-voltijd student	1	1
Herkomst	Geen migratieachtergrond	60	57
	Migratieachtergrond	21	18
	Internationale student	20	24

\*De percentages in deze tabel zijn berekend op gewogen data. Daarom komen de kenmerken van de deelnemende studenten overeen met de kenmerken van de studentenpopulatie van de onderwijsinstelling.

In bijlage 1 staan aanvullende cijfers over sociaal-demografische, studie-gerelateerde en andere kenmerken (zoals ervaren sociale steun, slaapproblemen en sociale mediagebruik) van studenten van de Universiteit Leiden.

### *Gegevensanalyse*

Er is statistisch getoetst of er verschillen bestaan tussen Universiteit Leiden-studenten en de totale studiebevolking van de elf universiteiten wat betreft de mentale gezondheid (hoofdstuk 2), het middelengebruik (hoofdstuk 3) en ontvangen advies of hulp binnen de instelling (hoofdstuk 4). Dit is gedaan in twee stappen. Eerst is bekeken of de Universiteit Leiden op deze onderwerpen verschilt van het totaal van de universiteiten zonder rekening te houden met eventuele verschillen in de studentenpopulatie van de Universiteit Leiden en de universiteiten (univariate analyse). Daarna is nagegaan of er verschillen zijn in de uitkomstmaten als rekening wordt gehouden met de samenstelling van de studentenpopulatie van de Universiteit Leiden (multivariate analyse). Er is daarbij gekeken naar geslacht en leeftijd. De resultaten op basis van de multivariate analyse zijn opgenomen in tabellen in dit rapport.

Er is ook statistisch getoetst of er verschillen zijn in mentale gezondheid, middelengebruik en ontvangen advies of hulp binnen de instelling tussen 2021 en 2023. Daarbij is rekening gehouden met de invloed van geslacht en leeftijd.

Als er getoetst is met een continue uitkomstmaat, is een lineaire regressie gebruikt. In de tabel staat dan een gemiddelde score (M) met de standaardafwijking (SD). Als de uitkomstmaat bestaat uit twee groepen, is er getoetst met een logistische regressie. In de tabel staat dan een percentage. Wanneer het gevonden verschil significant ( $p < 0,01$ ) is, wordt ook de effectgrootte aangegeven. Deze effectgrootte geeft een indicatie van de relevantie van het gevonden significante verschil. De vuistregels rondom de Cohen's d worden aangehouden (Cohen, 1988):

- 0,2 – 0,49: kleine effectgrootte (in tabellen weergegeven als – of +, afhankelijk van de richting van het verband).
- 0,5 – 0,79: middelgrote of gemiddelde effectgrootte (in tabellen weergegeven als -- of ++).
- 0,8 – 1,29: grote effectgrootte (in tabellen weergegeven als --- of +++).

In dit rapport wordt geen aandacht besteed aan effectgroottes kleiner dan 0,2 omdat die een verwaarloosbaar klein verschil aangeven (effectgroottes van 0,2 worden in tabellen aangegeven met 'x', mits significant).

In deze rapportage worden enkel cijfers gepresenteerd die gebaseerd zijn op ten minste tien waarnemingen (deelnemende studenten) om mogelijke herleidbaarheid naar individuele studenten te voorkomen. Uitkomsten gebaseerd op minder dan tien waarnemingen zijn in tabellen aangegeven met een 'te klein aantal'.

Een klein deel van de deelnemende studenten heeft niet de gehele vragenlijst ingevuld. Hierdoor zijn de cijfers per onderwerp gebaseerd op andere aantallen deelnemende studenten<sup>1</sup>. Voor elk van de onderwerpen (mentale gezondheid, middelengebruik en ontvangen advies of hulp

<sup>1</sup> Studenten die een ten minste het eerste deel van de vragenlijst hebben ingevuld (vragen over mentale gezondheid) bleken niet te verschillen van studenten die de totale vragenlijst hebben ingevuld wat betreft achtergrondkenmerken en uitkomstmaten.

vanwege psychische klachten) zijn de cijfers gebaseerd op studenten die binnen het onderwerp alle vragen uit de vragenlijst hebben ingevuld. De aantallen staan aangegeven bij de figuren en tabellen.



## 2 Hoe staat het met de mentale gezondheid van studenten?

### 2.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt een actueel beeld geschetst van de mentale gezondheid van Universiteit Leiden-studenten in 2023. Daartoe wordt de mentale gezondheid beschreven van de studenten die de vragenlijst van de MMMS volledig of grotendeels hebben ingevuld. Er worden cijfers gepresenteerd over het mentaal welbevinden (levenstevredenheid, veerkracht en floreren) en het vóórkomen van psychische klachten (depressie- en/of angstklachten, emotionele uitputtingsklachten en levensmoeheid) en cijfers over hoe vaak studenten stress, prestatiedruk en eenzaamheid ervaren (zie kader). Ook worden deze cijfers vergeleken met die van alle elf universiteiten die aan de meting hebben meegedaan. Ten slotte wordt de mentale gezondheid vergeleken tussen 2021 en 2023.

Verbanden tussen de negen mentale gezondheidsmaten en diverse factoren (waaronder sociaal-demografische kenmerken van studenten, studie-gerelateerde kenmerken en diverse andersoortige factoren (zoals ontvangen van sociale steun, sociale mediagebruik, game- en gokgedrag, slaapproblemen, ingrijpende gebeurtenissen en maatschappelijke problemen)) worden in het landelijke rapport (hoofdstuk 4) beschreven.

De mentale gezondheid van de deelnemende studenten is in kaart gebracht aan de hand van negen maten<sup>2</sup>:

#### *Mentaal welbevinden*

- Levenstevredenheid: het gemiddelde cijfer op een schaal van 0 tot en met 10 dat studenten aan hun leven geven; gemeten met de Cantril-ladder.
- Floreren (in de afgelopen vier weken): het percentage studenten dat in de afgelopen vier weken bovengemiddeld scoort op positieve geestelijke gezondheid, ook wel 'floreren' genoemd; gemeten met de *Mental Health Continuum – Short Form* (MHC-SF 2.1).
- Gemiddelde of hoge mate van veerkracht: het percentage studenten met een gemiddelde of hoge mate van veerkracht; gemeten met de *Brief Resilience Scale* (BRS).

#### *Psychische klachten*

- Depressie-/angstklachten (in de afgelopen vier weken): het percentage studenten dat depressie- en/of angstklachten heeft ervaren; gemeten met de *Mental Health Inventory* (MHI-5).
- Emotionele uitputtingsklachten: het percentage studenten met emotionele uitputtingsklachten; gemeten met een subschaal van de *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS).

<sup>2</sup> Als de mentale gezondheidsmaat over een bepaalde periode gaat, staat dat bij de beschrijving van de maat aangegeven.

- (Enigszins) levensmoe (in de afgelopen vier weken): het percentage studenten dat '(bijna) altijd', 'meestal' 'soms' of 'af en toe' de wens had om dood te zijn of te gaan slapen en nooit meer wakker te worden; gemeten met een enkelvoudige vraag.

*Stress, prestatiedruk en eenzaamheid*

- (Heel) veel stress (in de afgelopen vier weken): het percentage studenten dat (heel) veel stress heeft ervaren; gemeten met een enkelvoudige vraag.
- Vaak prestatiedruk: het percentage studenten dat vaak prestatiedruk ervaart vanuit zichzelf en/of anderen; gemeten met twee enkelvoudige vragen.
- Enigszins of sterk eenzaam: het percentage studenten dat enigszins of sterk eenzaam is; gemeten met de verkorte eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld.

Zie bijlage 1 van het landelijke rapport voor meer informatie over de gebruikte meetinstrumenten en afkapwaarden.

## 2.2 Mentale gezondheid van de deelnemende studenten: basiscijfers

In tabel 2.1 staan uitkomsten gepresenteerd voor de negen maten voor mentale gezondheid. In de eerste kolom staan de uitkomsten voor de eigen studenten en in de tweede kolom staan de cijfers voor de studenten van alle elf universiteiten samen. In de laatste kolom staan de effectgroottes voor de verschillen tussen de eigen studenten en het gemiddelde van de elf universiteiten. Zoals in tabel 2.1 te zien is, zijn er geen significante verschillen<sup>3</sup>.

Deze basiscijfers worden in de volgende paragrafen 2.3 (mentaal welbevinden), 2.4 (psychische klachten) en 2.5 (stress, prestatiedruk en eenzaamheid) beschreven en waar mogelijk aangevuld met verdiepende uitkomsten.

Cijfers over mentale gezondheid per studietype staan in bijlage 2.

<sup>3</sup> Op basis van de univariate analyse zijn er evenmin noemenswaardige verschillen tussen de universiteit en het totaal van de elf universiteiten (cijfers staan niet in dit rapport).

Tabel 2.1 Mentale gezondheid van studenten die hebben deelgenomen aan dit onderzoek van de Universiteit Leiden en van de elf universiteiten

	Universiteit Leiden (n = 1484)	Gemiddelde universiteiten (n = 17758)	Effectgrootte
<b>Mentaal welbevinden</b>			
Levenstevredenheid (M, sd)	6.6 (1.5)	6.7 (1.5)	n.s.
Gemiddelde of hoge mate van veerkracht (%)	52	57	n.s.
Floreren (positieve mentale gezondheid) (%)	16	19	n.s.
<b>Psychische klachten</b>			
Depressie- /angstklachten (%)	47	45	n.s.
Emotionele uitputtingsklachten (%)	61	62	n.s.
(Enigszins) levensmoeheid (%)	28	27	n.s.
<b>Overige maten</b>			
(Heel) veel stress (%)	60	57	n.s.
Vaak prestatiedruk (%)	49	46	n.s.
Enigszins of sterk eenzaam (%)	67	65	n.s.

Analyses zijn uitgevoerd op een gewogen databestand.

Er is rekening gehouden met invloed van geslacht en leeftijd.

N.s. = niet significant verschil met de referentiecategorie ( $p < 0,01$ )

Effectgrootte bij significant verschil: x = heel klein ( $< 0,2$ ), +/- = klein (0,2-0,49), +/- = middelgroot (0,5-0,79), +++/- -- = groot (0,8-1,29).

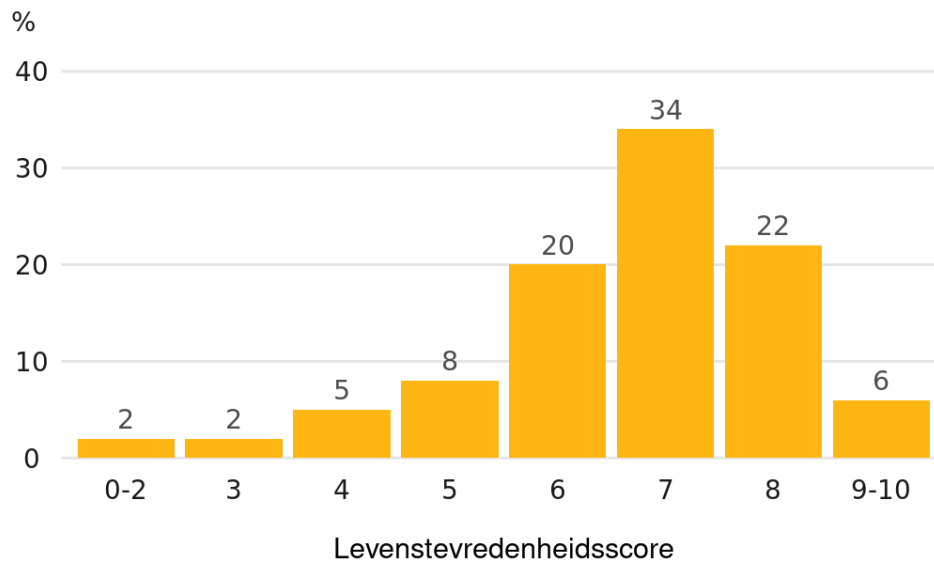
## 2.3 Mentaal welbevinden

### *Levenstevredenheid*

Zoals te zien is in de eerste kolom van tabel 2.1 geven studenten die meegedaan hebben met dit onderzoek hun leven gemiddeld een 6.6 op een schaal van 0 tot en met 10<sup>4</sup>. In figuur 2.1 is te zien dat driekwart (76%) van de studenten in de middenmoot (6 tot en met 8) scoort. 17% geeft hun leven een 5 of lager en 6% een 9 of 10.

<sup>4</sup> Het gaat hier dus niet om een rapportcijfer (dat loopt van 1 tot en met 10).

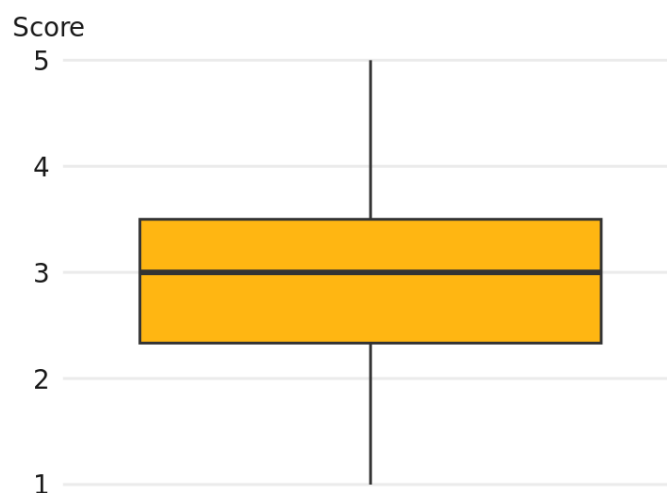
*Figuur 2.1 Verdeling van scores op levenstevredenheid (0 tot en met 10) (in percentages) onder de deelnemende Universiteit Leiden-studenten (n=1.484)*



#### *Veerkracht*

De helft (52%) van de deelnemende studenten heeft een gemiddelde of hoge mate van veerkracht (tabel 2.1). Figuur 2.2 toont de verdeling van de scores op de gebruikte maat voor veerkracht (die kunnen lopen van 1 tot 5) aan de hand van een zogeheten 'boxplot'. Te zien is dat de helft van de studenten tussen 2,3 en 3,5 scoort. Een kwart van de studenten scoort tussen 1 en 2,3; en de resterende kwart tussen 3,5 en 5.

*Figuur 2.2 Verdeling van scores op veerkracht onder de deelnemende studenten van de Universiteit Leiden (n=1.484). Zie een nadere toelichting bij deze boxplot in het onderschrift*



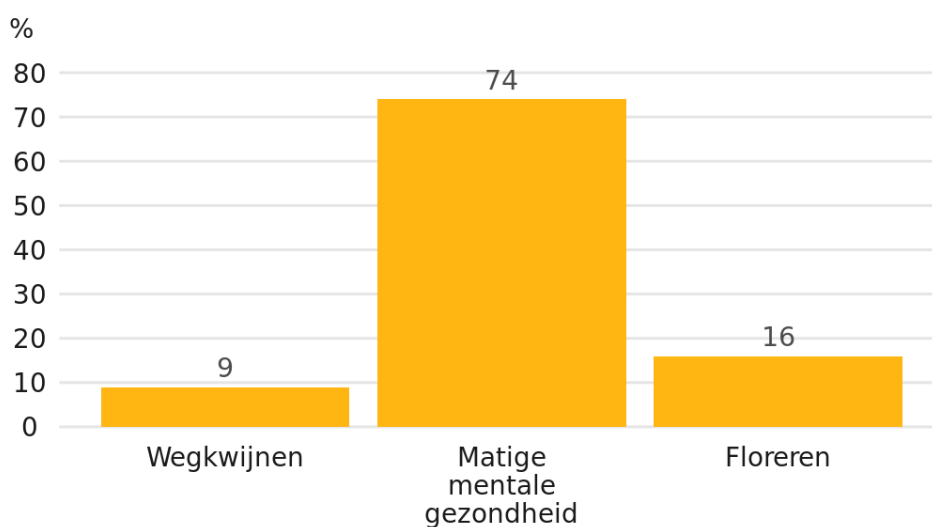
De rechthoek vertegenwoordigt de scores van de helft van de studenten. De vetgedrukte horizontale lijn in de rechthoek representeert de mediaan (3): de ene helft van de studenten scoort hoger dan de mediaanscore, de andere helft heeft een lagere score. De lijnen aan de boven- en onderzijde van de rechthoek geven de spreiding van de scores weer, van de laagste score (1) tot de hoogste score (5).

### *Floreren*

16% van de deelnemende studenten heeft een bovengemiddelde positieve mentale gezondheid (tabel 2.1, kolom 1); dat zijn de studenten die 'floreren'. Figuur 2.3 laat zien dat de resterende studenten grotendeels (74%) een 'matige mentale gezondheid' hebben. Een minderheid van 9% scoort het laagst, ook wel aangeduid met 'verkommeren/wegkwijnen'<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> De hier gebruikte termen zijn een vertaling van respectievelijk flourishing, moderate mental health en languishing (Westerhof, G. J. en Keyes, C. L. (2008). Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte. *MGV-Maandblad geestelijke volksgezondheid*, 63(10), 808–82).

Figuur 2.3 Mate van positieve mentale gezondheid in de afgelopen vier weken (in percentages) onder de deelnemende Universiteit Leiden-studenten (n=1484)

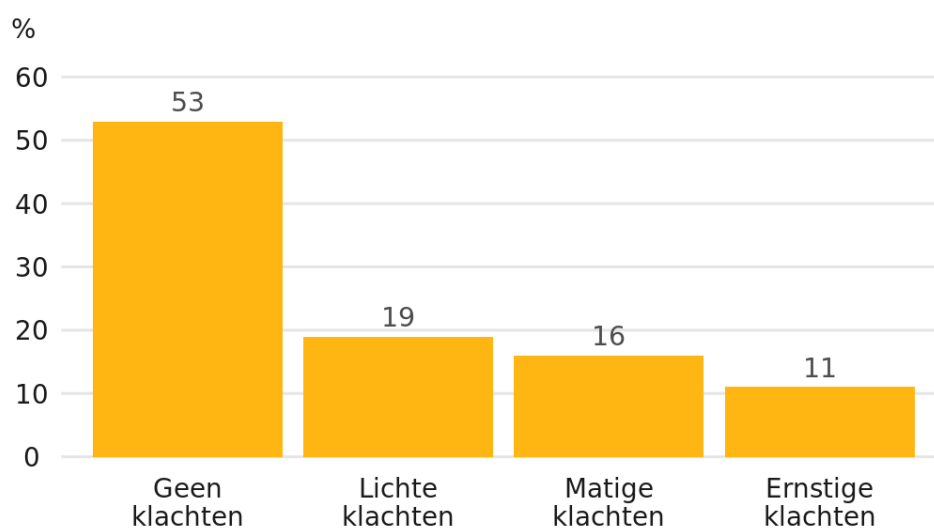


## 2.4 Psychische klachten

### *Depressie- en/of angstklachten*

47% van de deelnemende studenten heeft in de afgelopen vier weken depressie- en/of angstklachten ervaren (tabel 2.1, kolom 1). In figuur 2.4 is een indeling van de ernst van de klachten weergegeven. 11% van de studenten heeft te maken met ernstige klachten. Bij 16% gaat het om matige klachten, terwijl 19% lichte depressie- en/of angstklachten heeft.

*Figuur 2.4 Mate van depressie- en/of angstklachten (in percentages) in de afgelopen vier weken onder de deelnemende Universiteit Leiden-studenten (n=1484)*

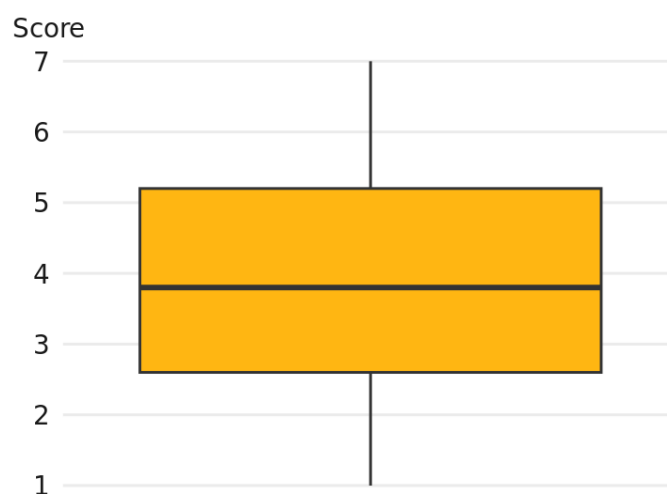


#### *Emotionele uitputtingsklachten*

61% van studenten die hebben deelgenomen aan dit onderzoek ervaart emotionele uitputtingsklachten (tabel 2.1, kolom 1).

Figuur 2.5 toont de verdeling van de scores (die kunnen lopen van 1 tot 7) op de gebruikte maat voor emotionele uitputtingsklachten aan de hand van een boxplot. Te zien is dat de helft van de studenten tussen 2,6 en 5,2 scoort. Een kwart van de studenten scoort tussen 1 en 2,6 en de resterende kwart tussen 5,2 en 7.

*Figuur 2.5 Verdeling van de scores op emotionele uitputtingsklachten onder de deelnemende Universiteit Leiden-studenten (n=1484). Zie een nadere toelichting bij deze boxplot in het onderschrift.*



De rechthoek vertegenwoordigt de scores van de helft van de studenten. De vetgedrukte horizontale lijn in de rechthoek representeert de mediaan (3,8): de ene helft van de studenten scoort hoger dan de mediaanscore, de andere helft heeft een lagere score. De lijnen aan de boven- en onderzijde van de rechthoek geven de spreiding van de scores weer, van de laagste score (1) tot de hoogste score (7).

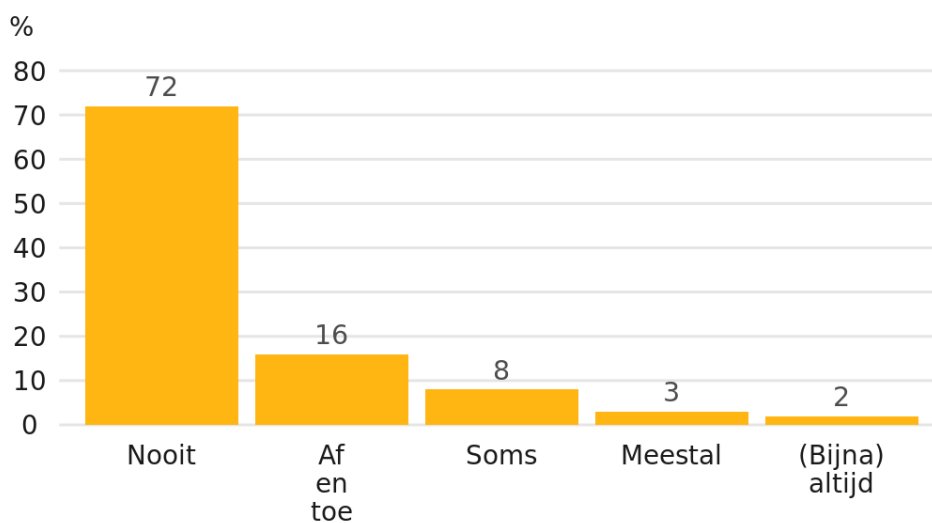
### *Levensmoeheid*

28% van de deelnemende studenten geeft aan in de afgelopen vier weken (bijna) altijd, meestal, soms of af en toe de wens te hebben gehad dood te zijn of te gaan slapen en nooit meer wakker te worden (kortweg: levensmoeheid) (tabel 2.1, kolom 1).

Figuur 2.6 laat zien dat het hierbij in de meeste gevallen gaat om studenten die af en toe (16%) of soms (8%) levensmoeheid hebben ervaren. 5% van de studenten heeft meestal of (bijna) altijd levensmoeheid ervaren in de afgelopen vier weken.



Figuur 2.6 Mate van levensmoeheid in de afgelopen vier weken (in percentages) onder de deelnemende Universiteit Leiden-studenten (n=1484)

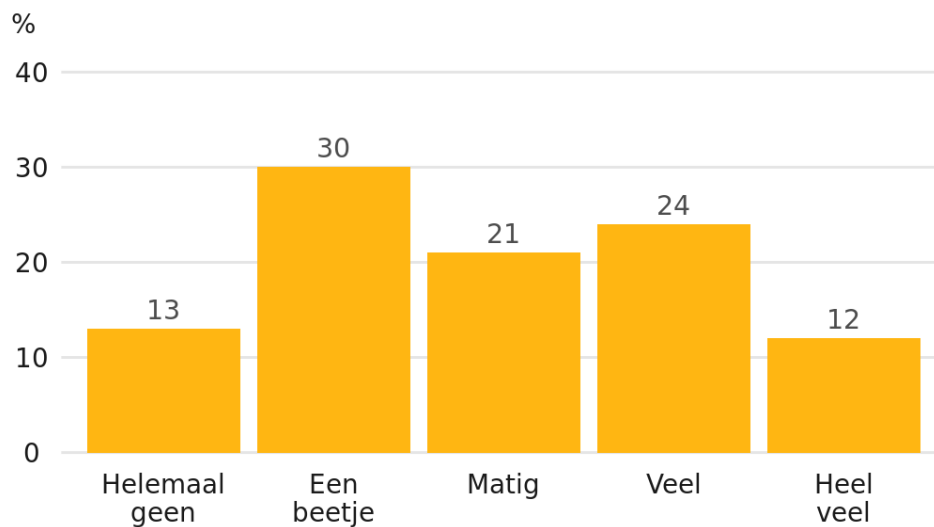


#### *Hinder vanwege psychische klachten*

Aan alle studenten is ook de vraag voorgelegd in hoeverre zij *in de afgelopen twaalf maanden* hinder hebben ondervonden vanwege psychische klachten, zoals een sombere stemming, angstklachten, bezorgdheid, stress of zenuwachtigheid<sup>6</sup>. Ruim een derde van de studenten (36%) heeft in de afgelopen twaalf maanden veel tot heel veel hinder ervaren door psychische klachten (figuur 2.7). 13% van de studenten heeft helemaal geen hinder ervaren door psychische klachten.

<sup>6</sup> In de vraagstelling is toegelicht dat het gaat om hinder bij studie, werk, sociale contacten en persoonlijke relaties.

*Figuur 2.7 Mate waarin de deelnemende Universiteit Leiden-studenten in de afgelopen twaalf maanden hinder\* hebben ervaren van psychische klachten, zoals een sombere stemming, angstklachten, bezorgdheid, stress of zenuwachtigheid (in percentages) (n=1484)*



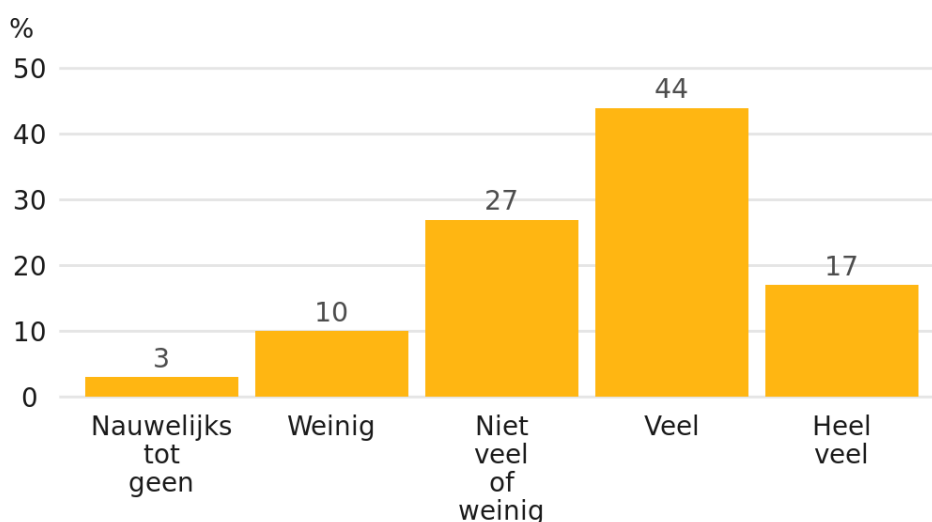
\* Het gaat om hinder in studie, werk, sociale contacten of persoonlijke relaties.

## 2.5 Stress, prestatiedruk en eenzaamheid

### *Stress*

61% van de deelnemende studenten geeft aan in de afgelopen vier weken veel of heel veel stress te hebben ervaren (figuur 2.8). Deze figuur laat ook zien dat vooral de groep studenten die veel stress ervaart groot is (44%). 3% van de studenten heeft in de afgelopen vier weken nauwelijks tot geen stress ervaren.

Figuur 2.8 Mate van ervaren stress in de afgelopen vier weken (in percentages) onder de deelnemende Universiteit Leiden-studenten (n=1484)

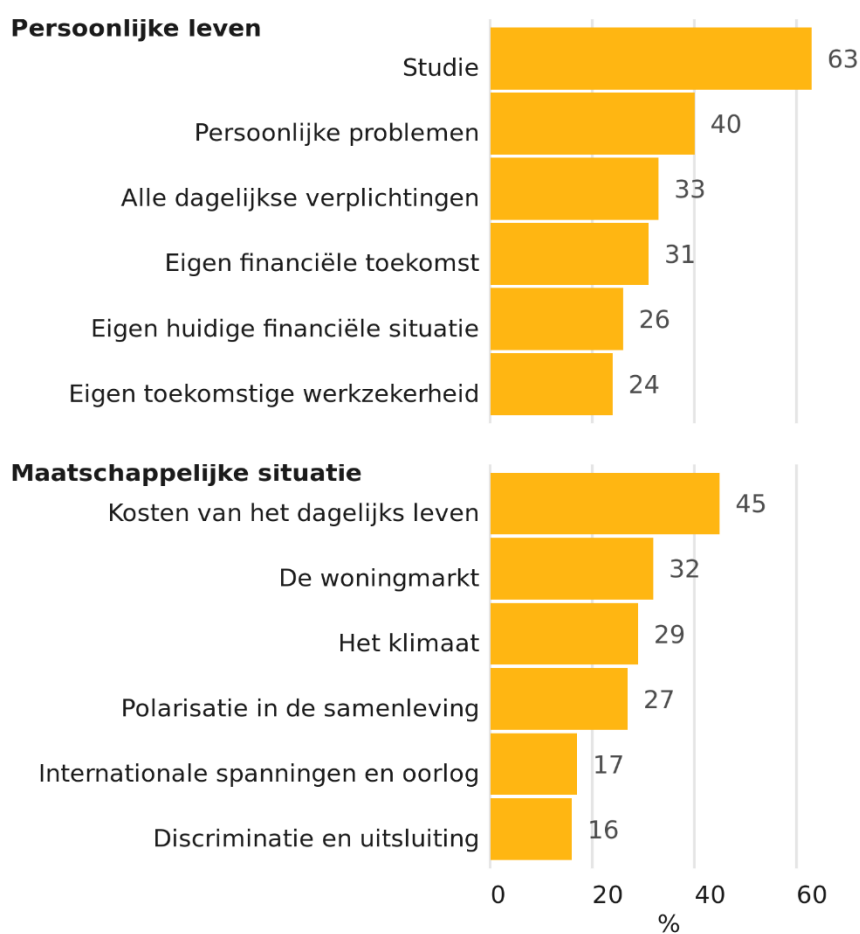


Aan alle studenten die ten minste enige mate van stress<sup>7</sup> hebben ervaren (n=1.445) zijn twaalf mogelijke bronnen van stress voorgelegd; zes over het persoonlijke leven van studenten en zes maatschappelijke problemen (figuur 2.9). Van de twaalf stressbronnen, blijkt de studie veruit de belangrijkste te zijn: 63% van de studenten geeft aan in de afgelopen vier weken veel of heel veel stress te hebben ervaren door de studie die ze volgen (figuur 2.9). De stressbron uit het persoonlijk leven van studenten die hierna het vaakst is genoemd is 'persoonlijke problemen' (40%).

Van de maatschappelijke problemen zijn de kosten van het dagelijkse leven de belangrijkste stressbron: 45% van de studenten geeft aan dat dit een bron van (heel) veel stress is. Discriminatie en uitsluiting evenals internationale spanningen en oorlog zijn het minst vaak genoemd als stressbron. Toch ervaart nog ongeveer 1 op de 6 studenten veel of heel veel stress van deze twee maatschappelijke problemen.

<sup>7</sup> Dit zijn alle studenten die hebben aangegeven 'weinig', 'niet weinig/niet veel', 'veel' en 'heel veel' stress te hebben ervaren in de afgelopen twaalf maanden.

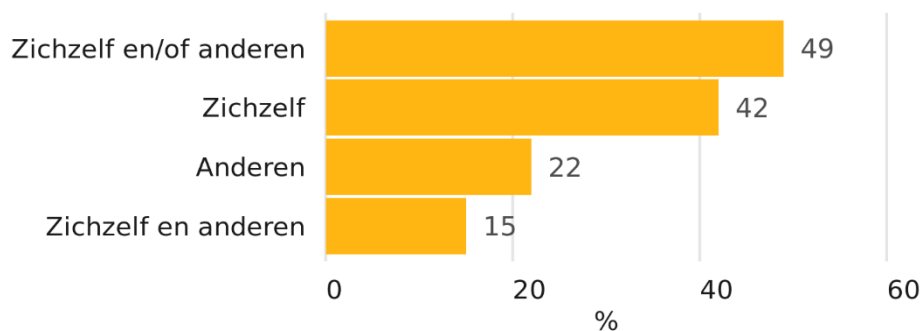
*Figuur 2.9 Percentage van de deelnemende Universiteit Leiden-studenten dat in de afgelopen vier weken (heel) veel stress heeft ervaren van stressbronnen (omstandigheden in het persoonlijke leven en maatschappelijke problemen) (meerdere antwoorden mogelijk). Uitgegaan wordt van de studenten die ten minste enige mate van stress hebben ervaren in de afgelopen vier weken (1.445)*



### *Prestatiedruk*

Ongeveer de helft (49%) van de deelnemende studenten heeft aangegeven vaak het gevoel te hebben onder druk te staan om aan de eigen verwachtingen te voldoen en/of aan die van anderen (figuur 2.10). De prestatiedruk komt vaker vanuit een student zelf (42%) dan vanuit anderen (22%). 15% ervaart vaak prestatiedruk vanuit zichzelf én anderen.

Figuur 2.10 Percentage van de deelnemende Universiteit Leiden-studenten dat vaak prestatiedruk vanuit zichzelf en/of anderen ervaart (n=1.484)



### Eenzaamheid

Zoals kolom 1 van tabel 2.1 laat zien, voelt 67% van de deelnemende studenten zich in meer of mindere mate eenzaam (sterk of enigszins eenzaam). Iets meer dan een kwart (27%) voelt zich sterk eenzaam en 40% voelt zich enigszins eenzaam (tabel 2.2).

De gebruikte eenzaamheidschaal van De-Jong-Gierveld maakt een onderscheid tussen twee soorten eenzaamheid: emotionele en sociale eenzaamheid<sup>8</sup>. Driekwart (74%) is enigszins of sterk emotioneel eenzaam (tabel 2.2), terwijl 58% van de studenten aangeeft zich enigszins of sterk sociaal eenzaam te voelen.

Tabel 2.2: Mate van eenzaamheid en soorten eenzaamheid (in percentages) onder de deelnemende studenten van de Universiteit Leiden

Universiteit Leiden (n = 1484)	
<b>Mate van eenzaamheid</b>	
Niet eenzaam	33
Enigszins eenzaam	40
Sterk eenzaam	27
<b>Soort eenzaamheid</b>	
Emotioneel eenzaam	74
Sociaal eenzaam	58

<sup>8</sup> Van emotionele eenzaamheid is sprake als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, meestal de levenspartner. Bij sociale eenzaamheid gaat het om gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling, mensen om samen een hobby uit te voeren (Van Tilburg, T. en De Jong Gierveld, J. (2007). Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak. Van Gorcum).

## 2.6 Vergelijking tussen 2021 en 2023

In deze paragraaf wordt een vergelijking gemaakt met de cijfers over de mentale gezondheid van Universiteit Leiden-studenten die hebben deelgenomen aan de eerste meting van de MMMS (2021). Verschillen tussen 2021 en 2023 worden in tekst vermeld als het gaat om verschillen met een kleine (0,2 – 0,49), middelgrote (0,5 – 0,79), grote (0,8 – 1,29) of heel grote effectgrootte (1,3 en hoger). Niet significante verschillen tussen 2021 en 2023 of verschillen met een heel kleine, verwaarloosbare, effectgrootte (0,19 of kleiner) worden niet besproken.

Zoals in tabel 2.3 te zien is, ligt het percentage studenten dat vaak prestatiedruk ervaart en het percentage studenten dat zich enigszins of sterk eenzaam voelt in 2023 lager dan in 2021 (beide kleine effectgroottes). Verder zijn er geen noemenswaardige verschillen in mentale gezondheidsmaten tussen beide meetjaren.

Tabel 2.3: Vergelijking tussen 2021 en 2023 van mentale gezondheid (in percentages) onder de deelnemende studenten van de Universiteit Leiden

Mentale gezondheidsmaten	2021 (n = 2597)	2023 (n = 1483)	effectgrootte
<b>Mentaal welbevinden</b>			
Levenstevredenheid (M, sd)	6.1 (1.7)	6.6 (1.5)	x
Gemiddelde of hoge mate van veerkracht (%)	51	52	n.s.
Floreren (positieve mentale gezondheid) (%)	16	16	n.s.
<b>Psychische klachten</b>			
Depressie-/angstklachten (%)	55	47	x
Emotionele uitputtingsklachten (%)	68	61	x
(Enigszins) levensmoeheid (%)	30	28	n.s.
<b>Overige maten</b>			
(Heel) veel stress (%)	65	60	n.s.
Vaak prestatiedruk (%)	58	49	-
Enigszins of sterk eenzaam (%)	81	67	-

Analyses zijn uitgevoerd op een gewogen databestand.

Er is rekening gehouden met invloed van geslacht en leeftijd.

N.s. = niet significant verschil met de referentiecategorie ( $p < 0,01$ )

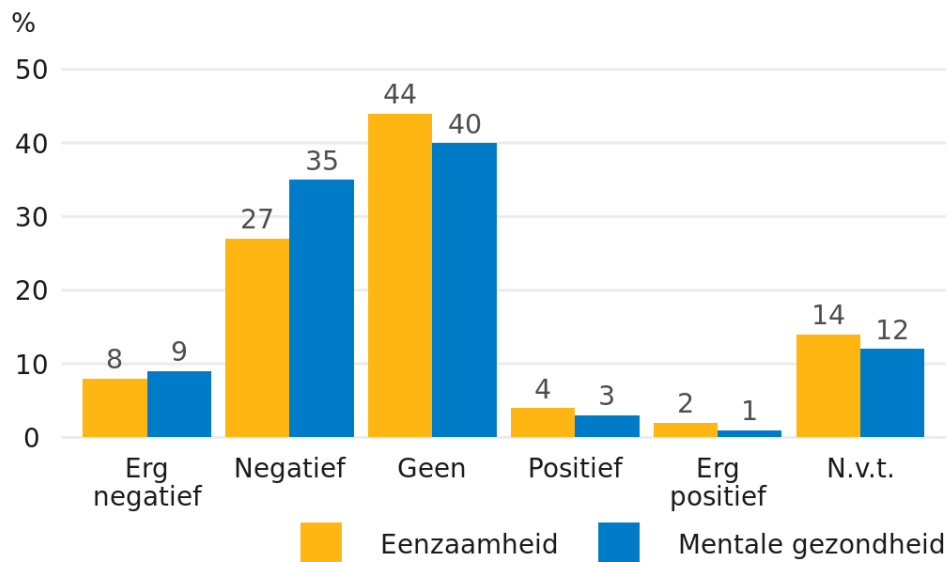
Effectgrootte bij significant verschil: x = heel klein ( $< 0,2$ ), +/- = klein (0,2-0,49), ++/- – = middelgroot (0,5-0,79), +++/- – – = groot (0,8-1,29).

In 2023 is aan de studenten gevraagd in hoeverre zij ten tijde van deze tweede meting nog gevolgen (positief of negatief) ervaren van de coronacrisis (inclusief coronamaatregelen) op hun mentale gezondheid

(somberheid, angst, bezorgdheid, stress). Hetzelfde is voor eenzaamheid gevraagd.

Zoals te zien in figuur 2.11 ervaart een groot deel van de studenten nog steeds een negatieve invloed van de coronacrisis op hun mentale gezondheid (44%) en gevoelens van eenzaamheid (35%). Echter, een ander aanzienlijk deel van de studenten geeft aan dat de coronacrisis geen invloed meer heeft op hun mentale gezondheid (40%) of eenzaamheidsgevoelens (44%).

Figuur 2.11 Percentage van de deelnemende Universiteit Leiden-studenten dat nog gevolgen (positief of negatief\*) ervaart van de coronacrisis of -maatregelen (n=1464)



\*Niet van toepassing betekent dat de coronacrisis of -maatregelen helemaal geen invloed hebben gehad.

### 3 Hoe staat het met het middelengebruik van studenten?

#### 3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk worden de cijfers over middelengebruik onder studenten in 2023 gepresenteerd. Daartoe wordt het middelengebruik beschreven van de Universiteit Leiden-studenten die de vragenlijst van de MMMS volledig of grotendeels hebben ingevuld. Er worden cijfers gepresenteerd over alcoholgebruik, roken en vaperen, drugsgebruik en medicatiegebruik zonder doktersvoorschrift (zie kader). Ook worden deze cijfers vergeleken met die van alle elf universiteiten die aan de meting hebben meegedaan. Ten slotte wordt het middelengebruik vergeleken tussen 2021 en 2023.

Het middelengebruik van de deelnemende studenten is in kaart gebracht aan de hand van tien uitkomstmaten:

##### *Alcoholgebruik*

- Overmatig alcoholgebruik: gemiddeld meer dan 14 (voor vrouwen) of 21 (voor mannen) glazen alcohol per week in de afgelopen twaalf maanden.
- Zwaar alcoholgebruik: ten minste één keer per week vier of meer (voor vrouwen) of zes of meer (voor mannen) glazen alcohol op één dag in de afgelopen zes maanden.

##### *Roken*

- Dagelijks roken (sigaretten of shag).
- Dagelijks of regelmatig vaperen (inclusief e-smokers en elektronische sigaretten).

##### *Drugsgebruik*

- Frequent cannabisgebruik: ten minste één of twee keer per week gebruikt in de afgelopen twaalf maanden.
- Recent xtc-gebruik: in de afgelopen maand gebruikt.
- Recent cocaïnegebruik: in de afgelopen maand gebruikt.
- Recent gebruik van psychedelica: in de afgelopen maand LSD, 2-CB en/of paddo's/truffels gebruikt.

##### *Medicatiegebruik zonder doktersvoorschrift*

- Concentratie verhogende middelen: methylfenidaat/dexamfetamine of modafinil gebruikt in de afgelopen twaalf maanden zonder doktersvoorschrift.
- Slaap- en kalmeringsmiddelen: in de afgelopen twaalf maanden gebruikt zonder doktersvoorschrift.

Zie bijlage 1 van het landelijke rapport voor meer informatie over de gebruikte meetinstrumenten en afkapwaarden.



Verbanden tussen de tien maten voor middelengebruik en een omvangrijke set factoren (waaronder sociaal-demografische kenmerken van studenten, studie-gerelateerde kenmerken en diverse andersoortige factoren (zoals ontvangen van sociale steun, sociale mediagebruik, game- en gokgedrag, slaapproblemen, ingrijpende gebeurtenissen en maatschappelijke problemen)) worden in het landelijke rapport (hoofdstuk 7) beschreven.

### **3.2 Middelengebruik van de deelnemende studenten: basiscijfers**

In tabel 3.1 staan uitkomsten gepresenteerd voor de tien maten voor middelengebruik. In de eerste kolom staan de uitkomsten voor de eigen studenten en in de tweede kolom staan de cijfers voor de studenten van alle elf universiteiten samen. In de laatste kolom staan de effectgroottes voor de verschillen tussen de eigen studenten en het gemiddelde van de elf universiteiten.

Zoals in tabel 3.1 te zien is, zijn er geen significante verschillen<sup>9</sup>.

Deze basiscijfers worden in de volgende paragrafen 3.3 (alcoholgebruik), 3.4 (roken), 3.5 (drugsgebruik) en 3.6 (medicatiegebruik zonder doktersvoorschrift) beschreven en aangevuld met verdiepende uitkomsten. Het onderwerp medicatiegebruik zonder doktersvoorschrift wordt niet verder uitgewerkt vanwege kleine aantallen respondenten.

<sup>9</sup> Op basis van de univariate analyse zijn er evenmin noemenswaardige verschillen tussen de universiteit en het totaal van de elf universiteiten (cijfers staan niet in dit rapport), behalve bij het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen zonder doktersvoorschrift. Het gebruik daarvan ligt iets hoger onder studenten van de Universiteit Leiden.

Tabel 3.1: Middelengebruik (in percentages) van studenten die hebben deelgenomen aan dit onderzoek van de Universiteit Leiden en van de studenten van de elf universiteiten

	Universiteit Leiden (n = 1467)	Gemiddelde universiteiten (n = 17579)	Effectgrootte
<b>Alcoholgebruik</b>			
Overmatig alcoholgebruik	8	10	n.s.
Zwaar alcoholgebruik	14	17	n.s.
<b>Roken</b>			
Dagelijks roken	5	5	n.s.
Dagelijks of regelmatig vapen	2	3	n.s.
<b>Drugsgebruik</b>			
Frequent cannabisgebruik	6	6	n.s.
Recent xtc-gebruik	2	4	n.s.
Recent cocaïnegebruik	2	2	n.s.
Recent psychedelicagebruik	2	2	n.s.
<b>Medicatiegebruik zonder doktersvoorschrift</b>			
Gebruik concentratieverhogende middelen zonder doktersvoorschrift	4	4	n.s.
Gebruik slaap- en kalmeringsmiddelen zonder doktersvoorschrift	3	2	n.s.

Analyses zijn uitgevoerd op een gewogen databestand.

Er is rekening gehouden met invloed van geslacht en leeftijd.

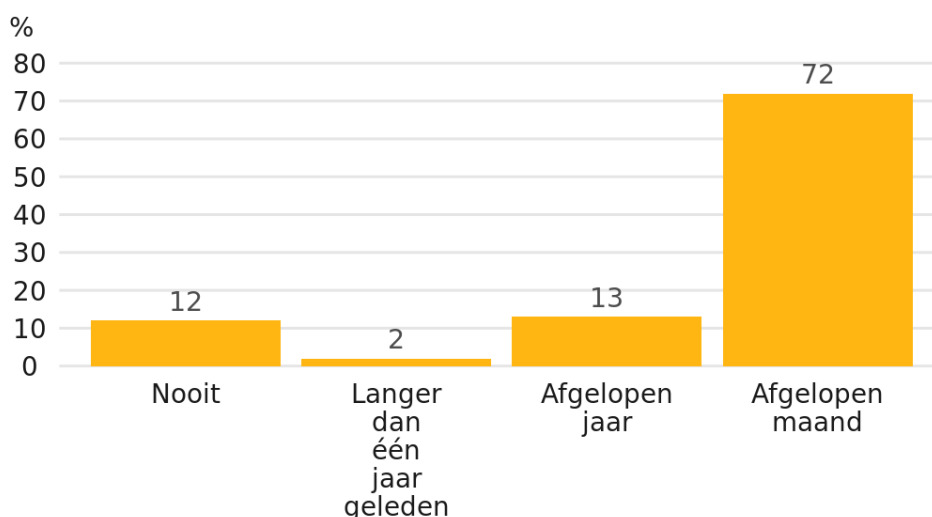
N.s. = niet significant verschil met de referentiecategorie ( $p < 0,01$ )

Effectgrootte bij significant verschil: x = heel klein ( $< 0,2$ ), +/- = klein (0,2-0,49), ++/- = middelgroot (0,5-0,79), +++/- = groot (0,8-1,29).

### 3.3 Alcoholgebruik

Figuur 3.1 laat zien dat 87% van de studenten ooit alcohol heeft gedronken, een iets lager percentage (85%) in de afgelopen twaalf maanden alcohol dronk en 12% nooit alcohol drinkt.

Figuur 3.1 Frequentie van alcoholgebruik onder deelnemende studenten van Universiteit Leiden (in percentages) (n=1467)



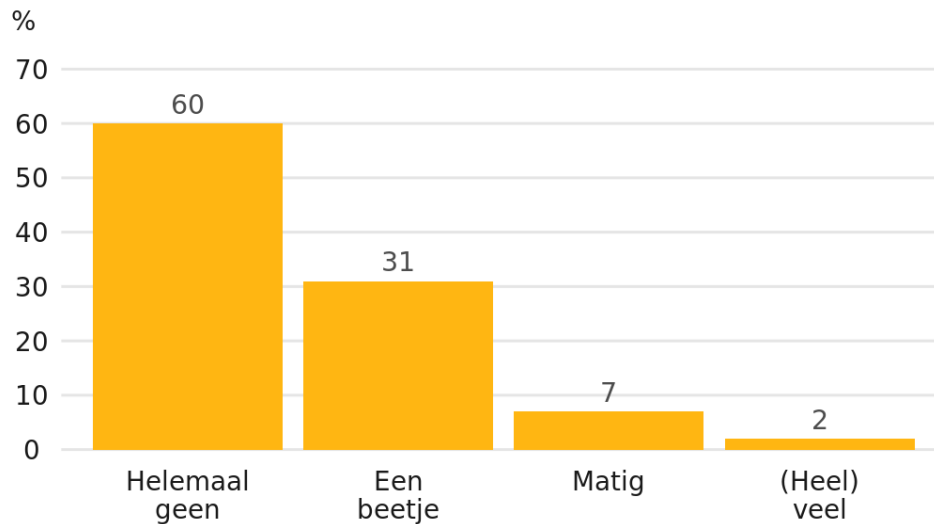
Zoals te zien in tabel 3.1, drinkt 8% van de deelnemende studenten overmatig, en 14% drinkt zwaar.

Een onderdeel van de vragenlijst was ook de Alcohol Use Disorders Identification Screening Test (AUDIT), waarmee riskant drinken en mogelijke afhankelijkheid van alcohol kan worden vastgesteld. Een score van 8 of meer punten duidt op gevaarlijk of schadelijk alcoholgebruik. Een score van 20 of hoger wijst op (mogelijke) afhankelijkheid en bij deze score wordt een verwijzing naar de verslavingszorg aangeraden. Van de aan dit onderzoek deelnemende studenten die in de afgelopen twaalf maanden hebben gedronken (n=1.253), had 38% een auditscore van 8 of hoger en 4% scoorde 20 of hoger.

Aan de studenten die in de afgelopen twaalf maanden alcohol hebben gedronken (n=1.253) is gevraagd in hoeverre zij hiervan in deze periode hinder<sup>10</sup> hebben ondervonden. Negen op de tien van de studenten geeft aan geen (60%) of een beetje (31%) hinder te hebben ondervonden (figuur 3.2). 7% ervaart matige hinder van hun alcoholgebruik en 2% ervaart (heel) veel hinder.

<sup>10</sup> In de vraagstelling is toegelicht dat het gaat om hinder bij studie, werk, sociale contacten en persoonlijke relaties.

*Figuur 3.2 Mate waarin de deelnemende studenten van de Universiteit Leiden hinder\* hebben ondervonden van hun alcoholgebruik (in percentages), uitgaand van studenten die in de afgelopen twaalf maanden alcohol hebben gedronken (n=1.253)*

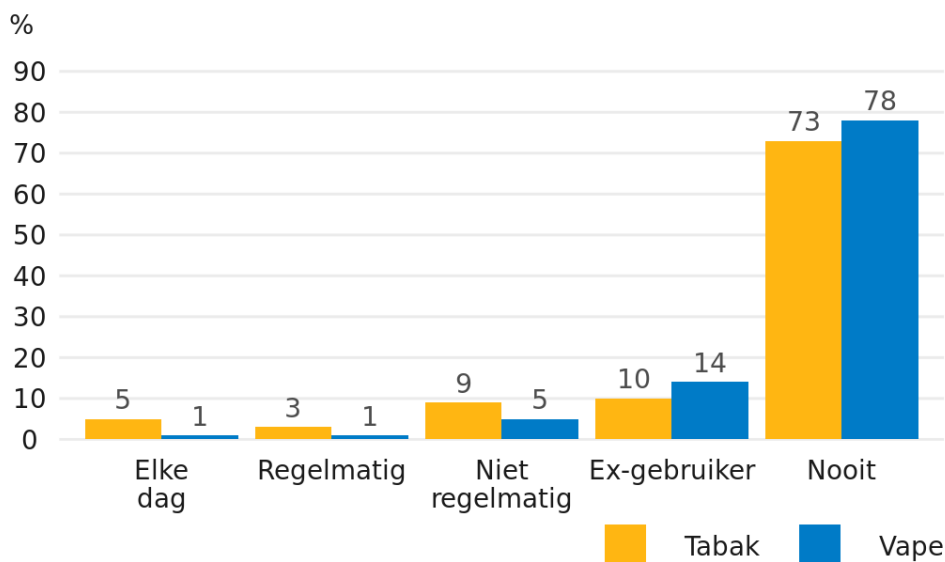


\* Het gaat om hinder in studie, werk, sociale contacten of persoonlijke relaties.

### 3.4 Roken

Figuur 3.3 laat zien dat een ruime meerderheid van de deelnemende studenten (73%) aangeeft géén tabak te roken. 5% van de studenten rookt dagelijks en 3% van de studenten rookt regelmatig, maar niet elke dag. 78% van de deelnemende studenten geeft aan niet te vaperen (figuur 3.3). 2% vaperen dagelijks of regelmatig.

Figuur 3.3 Frequentie van gebruik van tabak en vape onder de deelnemende studenten van de Universiteit Leiden (in percentages) (n=1476)



### 3.5 Drugsgebruik

Zoals te zien is in tabel 3.1 gebruikt 6% van de studenten frequent cannabis (ten minste één of twee keer per week in de afgelopen twaalf maanden). Recent gebruik (in de afgelopen maand) van xtc, cocaïne en psychedelica komt bij 2% van de studenten voor (tabel 3.1).

Er is aan de studenten gevraagd of zij ooit in hun leven en in het afgelopen jaar drugs hebben gebruikt. En zo ja, om welke drugs dit gaat. De 3 meest genoemde soorten drugs die ooit zijn gebruikt zijn: cannabis (51%), xtc (22%) en verschillende soorten psychedelica samen (17%) (tabel 3.2). De 3 meest genoemde soorten drugs die de afgelopen twaalf maanden zijn gebruikt, zijn: cannabis (31%), xtc (13%) en verschillende soorten psychedelica samen (8%).

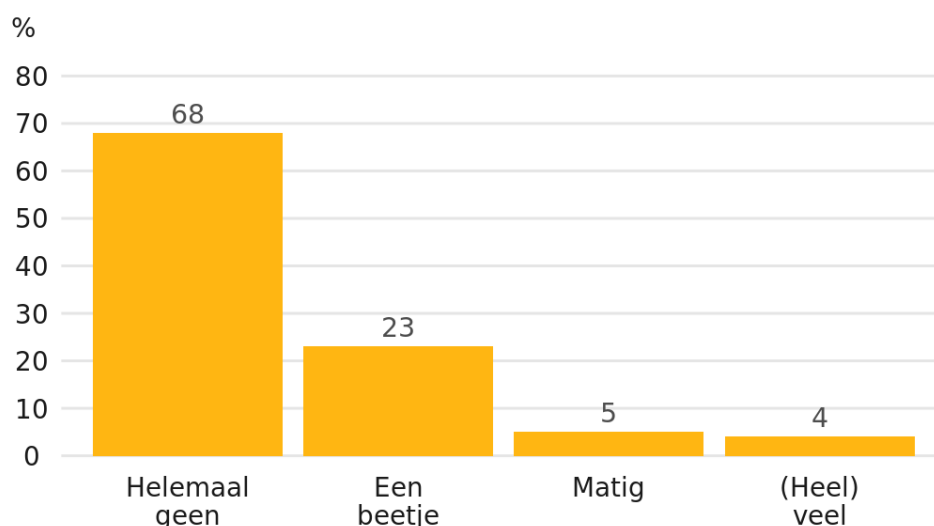
Tabel 3.2: Drugsgebruik (in percentages) onder de deelnemende studenten van de Universiteit Leiden (n = 1467)

	Afgelopen twaalf maanden gebruikt	Ooit gebruikt
Cannabis	31	51
Xtc	13	22
Cocaïne	7	12
Psychedelica	8	17
Paddo's en/of truffels	5	13
2C-B	4	9
LSD	1	3
<b>Andere drugs</b>		
Amfetamine (pep, speed)	5	8
Ketamine	5	9
GHB of GBL	te kleine aantallen	1
3-MMC	4	6
4-MMC	2	3
Lachgas	2	16

Aan de studenten die in de afgelopen twaalf maanden drugs hebben gebruikt (n=546), is de vraag voorgelegd in hoeverre zij hinder<sup>11</sup> hebben ondervonden van hun drugsgebruik of de na-effecten ervan. 'Helemaal geen' is het vaakst gekozen antwoord (68% van de studenten). 23% van de studenten heeft aangegeven een beetje hinder te ondervinden van hun drugsgebruik en 9% ondervindt matig tot veel hinder.

<sup>11</sup> In de vraagstelling is toegelicht dat het gaat om hinder bij studie, werk, sociale contacten en persoonlijke relaties.

*Figuur 3.5 Percentage van de deelnemende studenten van de Leiden Universiteit dat hinder\* ervaren door drugsgebruik, uitgaand van de studenten die de afgelopen twaalf maanden drugs gebruikten (n=546)*



\* Het gaat om hinder in studie, werk, sociale contacten of persoonlijke relaties.

### 3.6 Gebruik medicatie zonder doktersvoorschrift

4% van de studenten gebruikte in de afgelopen twaalf maanden concentratie verhogende middelen zonder doktersvoorschrift (tabel 3.1, kolom 1). 3% van de studenten gebruikte in die periode slaap-en kalmeringsmiddelen zonder doktersvoorschrift.

### 3.7 Vergelijking tussen 2021 en 2023

In deze paragraaf wordt een vergelijking gemaakt met de cijfers over het middelengebruik van Leiden Universiteit-studenten die hebben deelgenomen aan de eerste meting van de MMMS (2021). Verschillen tussen 2021 en 2023 worden in tekst vermeld als het gaat om verschillen met een kleine (0,2 – 0,49), middelgrote (0,5 – 0,79), grote (0,8 – 1,29) of heel grote effectgrootte (1,3 en hoger). Niet significante verschillen tussen 2021 en 2023 of verschillen met een heel kleine, verwaarloosbare, effectgrootte (0,19 of kleiner) worden niet besproken.

Zoals in tabel 3.3 te zien is, ligt het percentage studenten dat dagelijks of regelmatig vaped in 2023 hoger (2%) dan in 2021 (1%) (middelgrote effectgrootte). Voor twee soorten middelen ligt het gebruik juist lager in 2023 (kleine effectgroottes). Dit geldt voor het percentage studenten dat frequent cannabis gebruikt en het percentage studenten met recent xtc gebruik. Bij de andere maten voor middelengebruik zijn er geen noemenswaardige verschillen tussen beide jaren.

Tabel 3.3: Vergelijking tussen 2021 en 2023 van middelengebruik (in percentages) onder de deelnemende studenten van de Universiteit Leiden

<b>Maten middelengebruik</b>	<b>2021 (n = 2597)</b>	<b>2023 (n = 1466)</b>	<b>effectgrootte</b>
<b>Alcoholgebruik*</b>			
Zwaar alcoholgebruik	18	14	x
<b>Roken</b>			
Dagelijks roken	6	5	n.s.
Dagelijks of regelmatig vaperen	1	2	++
<b>Drugsgebruik</b>			
Frequent cannabisgebruik	10	6	-
Recent xtc-gebruik	4	2	-
Recent cocaïnegebruik	2	2	n.s.
Recent psychedelica-gebruik	3	2	n.s.
<b>Medicatiegebruik zonder doktersvoorschrift</b>			
Gebruik concentratieverhogende middelen zonder doktersvoorschrift	5	4	n.s.
Gebruik slaap- en kalmeringsmiddelen zonder doktersvoorschrift	4	3	n.s.

\*Vanwege een aanpassing in de meting van overmatig alcoholgebruik in de vragenlijst van 2023 kan bij deze maat geen vergelijking gemaakt worden tussen 2021 en 2023.

Analyses zijn uitgevoerd op een gewogen databestand.

Er is rekening gehouden met invloed van geslacht en leeftijd.

N.s. = niet significant verschil met de referentiecategorie ( $p < 0,01$ )

Effectgrootte bij significant verschil: x = heel klein ( $< 0,2$ ), +/- = klein ( $0,2-0,49$ ), ++/- = middelgroot ( $0,5-0,79$ ), +++/- - - = groot ( $0,8-1,29$ ).



## 4 Ontvangen hulp of advies vanuit de instelling

### 4.1 Inleiding

Uitgaande van de studenten die hebben deelgenomen aan dit onderzoek, schetst dit hoofdstuk (paragraaf 4.2) een actueel beeld van het aandeel Leiden Universiteit-studenten dat in 2023 aangaf in de afgelopen twaalf maanden advies of hulp te hebben ontvangen vanwege psychische klachten, zowel *binnen* als *buiten* de onderwijsinstelling. Voor de studenten die advies of hulp hebben ontvangen, wordt ingegaan op wie de advies- of hulpgevers waren, en de tevredenheid van studenten over het advies of de hulp vanuit de instelling. Voor de studenten met psychische klachten die hiervoor in de afgelopen twaalf maanden *geen* advies of hulp hebben ontvangen vanuit de instelling wordt beschreven wat de reden hiervoor is

In paragraaf 4.3 worden vergelijkingen gemaakt met de cijfers van de eerste meting (2021), om na te gaan in hoeverre het aandeel studenten dat advies of hulp heeft ontvangen, verschilt met de situatie twee jaar geleden.

### 4.2 Ontvangen advies of hulp vanwege psychische klachten

*Aandeel studenten dat advies of hulp heeft ontvangen*

38% van de deelnemende studenten geeft aan in de afgelopen twaalf maanden geen advies of hulp te hebben ontvangen omdat zij geen psychische klachten<sup>12</sup> hadden. Psychische klachten zijn in de vraagstelling omschreven als 'klachten zoals sombere stemming, angstklachten, bezorgdheid, stress, zenuwachtigheid'. Uitgaande van de studenten met deze psychische klachten (n=923), heeft 28% hiervoor in de afgelopen twaalf maanden advies of hulp ontvangen van een medewerker werkzaam *binnen* de onderwijsinstelling (zie tabel 4.1). 59% van de studenten met psychische klachten heeft hiervoor advies of hulp ontvangen van iemand *buiten* de onderwijsinstelling. Dit kan een professionele zorgverlener zijn of iemand uit de directe sociale omgeving. In totaal heeft twee derde (66%) van de studenten met psychische klachten hiervoor in de afgelopen twaalf maanden advies of hulp gekregen van iemand binnen en/of buiten de instelling. 21% van de studenten heeft advies of hulp ontvangen van zowel iemand van binnen als van buiten de instelling.

Zoals in tabel 4.1 te zien is, zijn er geen noemenswaardige verschillen tussen de Universiteit Leiden en alle universiteiten.

<sup>12</sup> De vraagstelling was: 'Heb je in de afgelopen 12 maanden voor jezelf vanwege psychische klachten advies of hulp ontvangen van iemand binnen jouw onderwijsinstelling (face-to-face, online en/of telefonisch)? Het gaat niet om advies of hulp van medestudenten'. Antwoordmogelijkheden waren: 1) ja; 2) nee, want ik had geen psychische klachten; 3) Nee, om een andere reden geen advies of hulp gekregen. Studenten die 1 en 3 antwoordden, vormen in dit hoofdstuk de groep studenten met psychische klachten en kregen ook vervolgvragen voorgelegd over advies of hulp buiten de instelling en het online zoeken van informatie en hulp.

Tabel 4.1 Percentage deelnemende studenten van de Universiteit Leiden en van de elf universiteiten dat in de afgelopen twaalf maanden advies of hulp heeft ontvangen vanwege psychische klachten. Uitgegaan is van studenten met psychische klachten zoals sombere stemming, angstklachten, bezorgdheid, stress, zenuwachtigheid

Ontvangen hulp of advies	Universiteit Leiden (n = 921)	Gemiddelde universiteiten (n = 9880)	Effectgrootte
Van advies- of hulpgevers binnen de instelling	28	29	n.s.
Van advies- of hulpgevers buiten de instelling (professionele hulp-/zorgverlener of iemand uit de directe sociale omgeving)	59	52	x
Van advies- of hulpgevers binnen en/of buiten de instelling (professionele hulp-/zorgverlener of iemand uit de directe sociale omgeving)	66	62	n.s.
Van advies- of hulpgevers binnen en buiten de instelling (professionele hulp-/zorgverlener of iemand uit de directe sociale omgeving)	21	19	n.s.

Analyses zijn uitgevoerd op een gewogen databestand.

Er is rekening gehouden met invloed van geslacht en leeftijd.

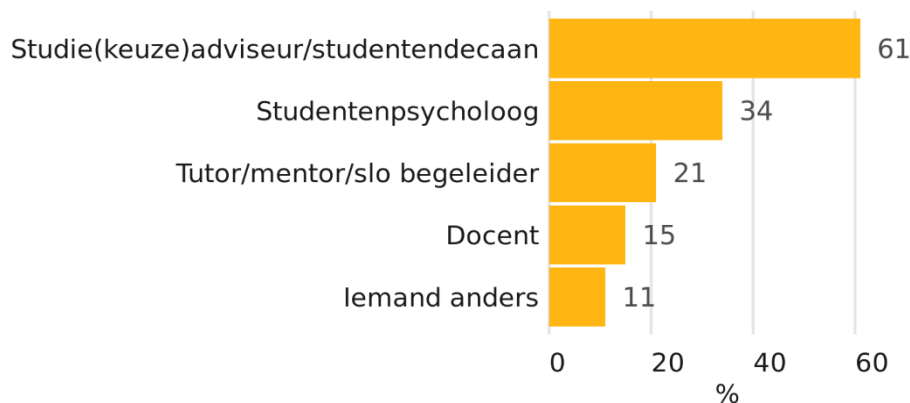
N.s. = niet significant verschil met de referentiecategorie ( $p < 0,01$ )

Effectgrootte bij significant verschil: x = heel klein ( $< 0,2$ ), +/- = klein (0,2-0,49), + +/- - = middelgroot (0,5-0,79), + + +/- - - = groot (0,8-1,29).

#### *Advies- en hulpgevers binnen de instelling*

Aan de studenten die aangaven in de afgelopen twaalf maanden vanwege psychische klachten advies of hulp te hebben ontvangen van een medewerker werkzaam *binnen* de instelling (n=256), is gevraagd wie dit was. Het vaakst werden een studie(keuze)adviseur of studentendecaan genoemd (61%) gevolgd door een studentenpsycholoog (34%) en een tutor, mentor of studieloopbaanbegeleider (21%) (figuur 4.1).

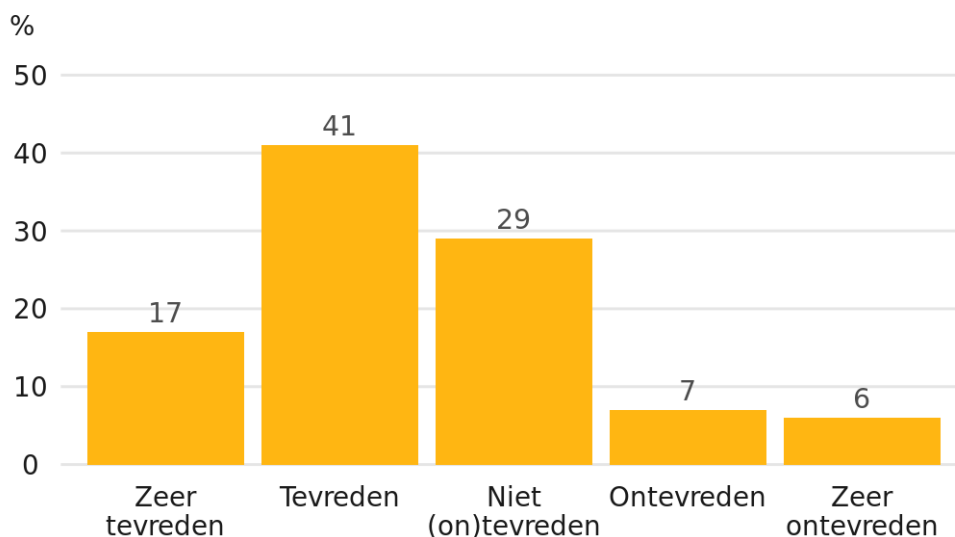
*Figuur 4.1 Medewerkers van onderwijsinstellingen van wie Leiden Universiteit-studenten advies of hulp hebben ontvangen (in percentages, meerdere antwoorden mogelijk), uitgaand van de studenten die advies of hulp te hebben ontvangen binnen de instelling (n=256)*



*Tevredenheid over ontvangen advies of hulp*

Figuur 4.2 laat zien dat 58% van de studenten (zeer) tevreden was over het advies of de hulp die ze ontvingen vanuit de instelling. Een minderheid van 13% was (zeer) ontevreden.

*Figuur 4.2 Verdeling van tevredenheidsscores (in percentages) die Leiden Universiteit-studenten geven voor het advies of de hulp die ze binnen de onderwijsinstelling ontvangen hebben (n=256)*

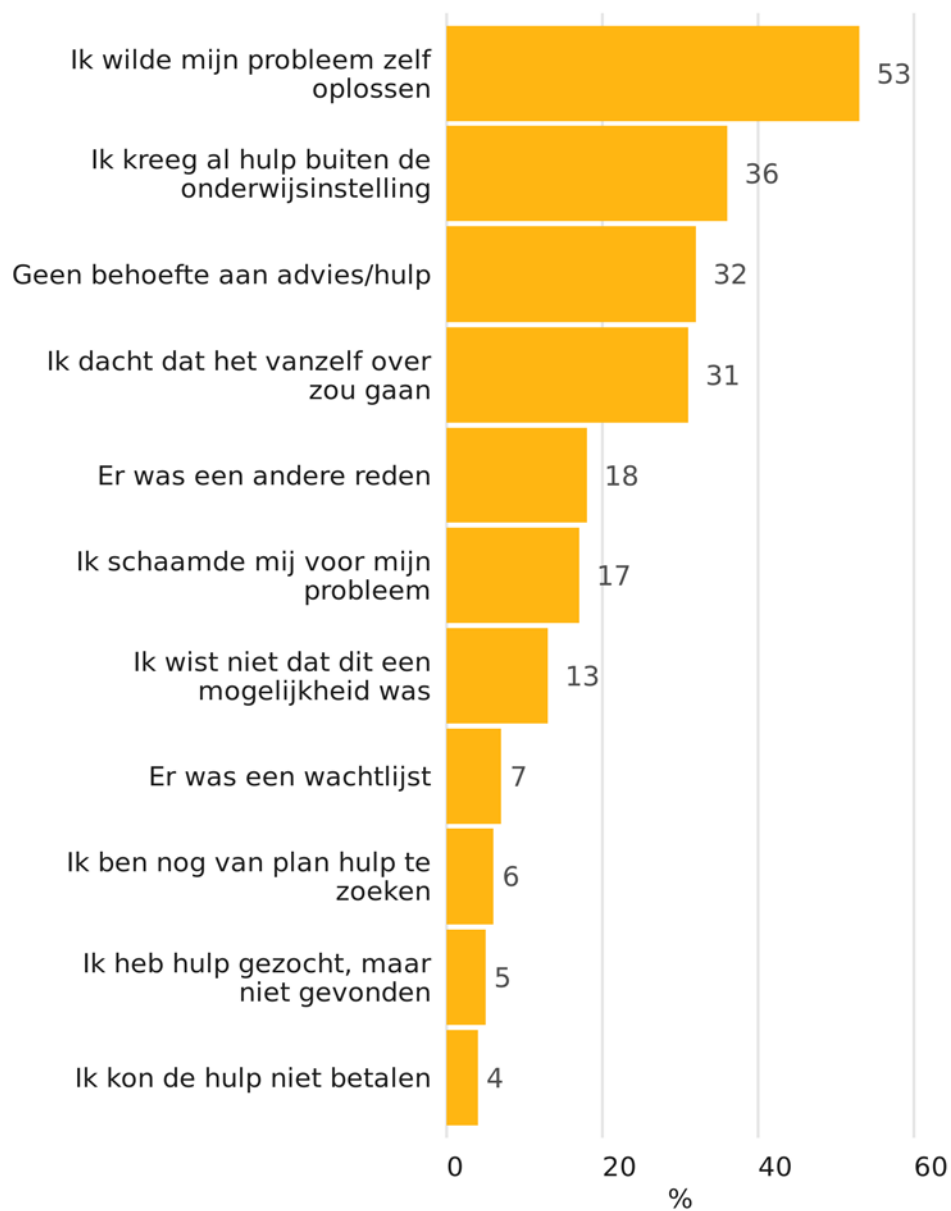


*Redenen voor het niet ontvangen van advies of hulp*

Uitgegaan is van de studenten met psychische klachten die hiervoor in de afgelopen twaalf maanden *geen* advies of hulp ontvangen van een medewerker werkzaam binnen een instelling (n=667). De reden die

deze studenten het vaakst noemden voor het niet ontvangen van advies of hulp, is dat ze hun problemen zelf wilden oplossen (53%) (figuur 4.3). Andere vaak genoemde redenen zijn dat ze al advies of hulp van iemand buiten de instelling kregen (36%), ze geen behoefte hadden aan advies of hulp (32%) en dat ze dachten dat het probleem vanzelf over zou gaan (32%).

*Figuur 4.3 Redenen waarom studenten met psychische klachten geen hulp of advies hebben ontvangen binnen de instelling (in percentages, meerdere antwoorden mogelijk) (n=667)*



### 4.3 Vergelijking tussen 2021 en 2023

In tabel 4.2 is zichtbaar dat het percentage studenten dat in de afgelopen twaalf maanden vanwege psychische klachten hulp of advies heeft ontvangen van iemand binnen de onderwijsinstelling in 2023 hoger is dan in 2021 (kleine effectgrootte). Ook het percentage studenten dat van iemand buiten de instelling advies of hulp heeft ontvangen is in 2023 hoger dan in 2021 (kleine effectgrootte).

Er zijn geen verschillen tussen 2021 en 2023 in het aandeel studenten dat vanwege problemen met middelgebruik advies of hulp heeft ontvangen.

*Tabel 4.3: Vergelijking tussen 2021 en 2023 in ontvangen hulp of advies in de afgelopen twaalf maanden vanwege psychische klachten of problemen met middelengebruik (in percentages) onder de deelnemende studenten van de Universiteit Leiden*

<b>Ontvangen hulp of advies</b>	<b>2021 (n = 2073 (mentale gezondheid); 397 (middelengebruik)</b>	<b>2023 (n = 920 (mentale gezondheid); 135 (middelengebruik)</b>	<b>Effectgrootte</b>
<b>Mentale gezondheid</b>			
Van advies- of hulpgevers binnen de instelling	20	28	+
Van advies- of hulpgevers buiten de instelling	43	59	+
<b>Middelengebruik</b>			
Van advies- of hulpgevers binnen de instelling	te kleine aantallen	te kleine aantallen	.
Van advies- of hulpgevers buiten de instelling	14	15	n.s.

Analyses zijn uitgevoerd op een gewogen databestand.

Er is rekening gehouden met invloed van geslacht en leeftijd.

N.s. = niet significant verschil met de referentiecategorie ( $p < 0,01$ )

Effectgrootte bij significant verschil: x = heel klein ( $< 0,2$ ), +/- = klein ( $0,2-0,49$ ), ++/- = middelgroot ( $0,5-0,79$ ), +++/- = groot ( $0,8-1,29$ ).

### Bijlage 1: aanvullende sociaal-demografische, studie-gerelateerde en andere kenmerken

*Bijlagetabel 1: Aanvullende sociaal-demografische, studie-gerelateerde en andere kenmerken van studenten van de Universiteit Leiden*

		percentage	aantal
Biologisch geslacht en gender	Komen niet overeen	6	85
	Komen overeen	94	1399
Lhbtq+	Ja	27	403
	Nee	63	939
	Weet niet/zegt niet	10	143
Woonsituatie	Bij ouders	35	517
	Studentenhuis (4+ medebewoners)	10	145
	Met anderen (max 4 medebewoners)	36	527
	Zelfstandig	18	270
	Overig	2	25
Bachelor of master	Bachelor	65	962
	Master of andersoortig	35	522
Opleidingsrichting: techniek	Techniek	2	25
	Niet techniek	98	1459
Opleidingsrichting: recht	Recht	8	121
	Niet recht	92	1363
Opleidingsrichting: gezondheidszorg	Gezondheidszorg	11	157
	Niet gezondheidszorg	89	1327
Opleidingsrichting: cultuur	Taal en cultuur	23	337
	Niet taal en cultuur	77	1147
Opleidingsrichting: Gedrag en maatschappij	Gedrag en maatschappij	28	409
	Niet gedrag en maatschappij	72	1075
Opleidingsrichting: landbouw	Landbouw en Natuurlijke omgeving	0	0
	Niet landbouw en Natuurlijke omgeving	100	1484
Opleidingsrichting: onderwijs	Onderwijs	1	12
	Niet onderwijs	99	1472
Opleidingsrichting:	Economie	te kleine aantallen	te kleine aantallen

		percentage	aantal
economie	niet economie	100	1478
Opleidingsrichting: natuur	Natuur	16	235
	Niet natuur	84	1249
Opleidingsrichting: sectoroverstijgend	Sectoroverstijgend	12	182
	Niet sectoroverstijgend	88	1302
Studievertraging	Geen vertraging	60	893
	Tot een jaar	13	195
	Een jaar of meer	27	395
Huidige studieschuld	Geen schuld	48	714
	0-20k	27	393
	20-40k	12	182
	40k+	13	195
Toekomstige studieschuld	Geen schuld	40	589
	0-20k	25	376
	20-40k	15	222
	40k+	20	297
Lid van studentenvereniging	Lid van 1 of meer studentenverenigingen	55	820
	Geen lid van een studentenvereniging	45	664
Lid van niet-studentspecifieke vereniging	Lid van 1 of meer niet-studentspecifieke verenigingen	17	251
	Geen lid van een niet-studentspecifieke vereniging	83	1233
Lid van sportvereniging	Lid van 1 of meer sportverenigingen	28	418
	Geen lid van een sportvereniging	72	1066
Sporten/bewegen als ontspannende of energiegeevende activiteit	Nee	37	548
	Ja	63	936
Voldoende tijd hebben voor activiteiten die ontspanning bieden	(Zeer) mee oneens	27	407
	Neutraal	18	268
	(zeer) mee eens	55	809
Bijbaan	Geen/0 uur	46	683
	1-8 uur	23	340
	9-15 uur	19	275
	16+ uur	12	185
Mantelzorg verlenen	Nee	93	1378
	Ja	7	106

		<b>percentage</b>	<b>aantal</b>
Steun ervaren van ouders/verzorgers	(Zeer) mee oneens	11	169
	Neutraal/nvt	11	167
	(Zeer) mee eens	77	1148
Steun ervaren van partner of andere familieleden	(Zeer) mee oneens	9	127
	Neutraal/nvt	23	339
	(Zeer) mee eens	69	1018
Steun ervaren van vrienden	(Zeer) mee oneens	5	70
	Neutraal/nvt	16	236
	(Zeer) mee eens	79	1178
Steun ervaren van studievereniging, studenten(sport)vereniging of andere studentenorganisatie	(Zeer) mee oneens	19	278
	Neutraal/nvt	57	849
	(Zeer) mee eens	24	358
Steun ervaren van docent/tutor/mentor/studieloopbaanbegeleider	(Zeer) mee oneens	29	435
	Neutraal/nvt	45	670
	(Zeer) mee eens	26	379
Ingrijpende levensgebeurtenissen	Geen	42	630
	1 gebeurtenis	23	343
	2 of meer gebeurtenissen	34	511
Belemmerende concentratie-, lees- of rekenproblemen	Niet belemmerend	90	1322
	Belemmerend	10	153
Slaapproblemen	Niet (heel) vaak	66	976
	(Heel) vaak	34	508
Risicovol gamegedrag	Niet of niet risicovol	96	1432
	Risicovol gamen	4	52
Problematisch socialemediagebruik	Niet of niet problematisch	71	1061
	Problematisch gebruik	29	423
Risicovol gokgedrag	Niet of niet risicovol	100	1483
	Risicovol gedrag	te kleine aantallen	te kleine aantallen
Stress ervaren van maatschappelijke problemen	geen	36	540
	1 probleem	19	287
	2 of meer problemen	44	657



## Bijlage 2: uitkomstmaten van mentale gezondheid per studietype

Bijlagetabel 2.1: Uitkomstmaten Universiteit Leiden (n = 1484)

Studietype	Levenstevredenheid (gemiddelde)	Veerkracht (%)	Positieve mentale gezondheid (%)
Universiteit Leiden Campus Leiden	6.7 (1.5)	51	16
Universiteit Leiden Campus Den Haag	6.5 (1.5)	54	18
Techniek	6.7 (1.3)	65	te kleine aantallen
Recht	6.7 (1.4)	58	20
Gezondheidszorg	7.1 (1.3)	62	25
Taal en cultuur	6.4 (1.6)	42	10
Gedrag en maatschappij	6.6 (1.5)	48	18
Onderwijs	7.2 (1.1)	te kleine aantallen	te kleine aantallen
Economie	te kleine aantallen	te kleine aantallen	te kleine aantallen
Natuur	6.7 (1.4)	51	13
Sectoroverstijgend		57	16

Bijlagetabel 2.2: Uitkomstmaten Universiteit Leiden (n = 1484)

<b>Studiotype</b>	<b>MHI5 (%)</b>	<b>Emotionele uitputting (%)</b>	<b>Levensmoe (%)</b>
Universiteit Leiden Campus Leiden	47	61	30
Universiteit Leiden Campus Den Haag	46	62	26
Techniek	te kleine aantallen	63	te kleine aantallen
Recht	48	59	27
Gezondheidszorg	38	57	20
Taal en cultuur	58	62	37
Gedrag en maatschappij	46	58	30
Onderwijs	te kleine aantallen	te kleine aantallen	te kleine aantallen
Economie	te kleine aantallen	te kleine aantallen	te kleine aantallen
Natuur	43	67	28
Sectoroverstijgend	44	64	24

Bijlagetabel 2.3: Uitkomstmaten Universiteit Leiden (n = 1484)

<b>Studietype</b>	<b>Stress (%)</b>	<b>Prestatiedruk (%)</b>	<b>Eenzaam (%)</b>
Universiteit Leiden Campus Leiden	62	50	67
Universiteit Leiden Campus Den Haag	55	48	69
Techniek	81	te kleine aantallen	69
Recht	72	54	68
Gezondheidszorg	55	46	58
Taal en cultuur	64	54	73
Gedrag en maatschappij	62	49	65
Onderwijs	te kleine aantallen	te kleine aantallen	te kleine aantallen
Economie	te kleine aantallen	te kleine aantallen	te kleine aantallen
Natuur	54	48	71
Sectoroverstijgend	59	47	67