Heeft recreatief middelengebruik een negatief effect op het welzijn van studenten in het hoger onderwijs?

Beantwoord Jiska Peper (antwoordspecialist) en Marianne Hooijsma (kennismakelaar Kennisrotonde)

23 juni 2023

KR. 1618

Kort antwoord

Studenten in het hoger onderwijs gebruiken gemiddeld vaker recreatief middelen dan niet-studenten. Een verhoogd middelengebruik (cannabis en concentratie-verhogende middelen zonder doktersrecept zoals ADHD-medicatie) hangt samen met meer psychische klachten zoals somberheid en angst en met concentratie- en slaapproblemen, maar de gevonden samenhang is niet erg sterk. Daarnaast kan op basis van het huidige onderzoek niet worden geconcludeerd dat middelengebruik onder studenten een negatief causaal effect heeft op hun welzijn. Onderzoeken naar motieven voor middelengebruik duiden mogelijk ook op een tegengestelde richting van het verband: studenten met psychische klachten hebben een hoger risico op middelengebruik en gebruiken middelen om beter om te kunnen gaan met (prestatie)druk, concentratie- en slaapproblemen.

Antwoord

De afgelopen jaren laten een trend zien van verhoogd recreatief middelengebruik onder studenten in het hoger onderwijs (Dopmeijer et al., 2021b). Uit de Monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik in het Hoger Onderwijs blijkt dat studenten vaker recreatief gebruiken dan leeftijdsgenoten die niet studeren (Dopmeijer et al., 2021a, 2021b). Zo heeft bijna een op de twintig studenten in het jaar voorafgaand aan de genoemde monitor concentratie-verhogende middelen zonder doktersrecept gebruikt. Ook gebruikt 8 procent van de studenten wekelijks cannabis. Daarnaast blijkt uit dezelfde monitor dat psychische klachten, zoals somberheid en angst, onder jongeren en specifiek studenten de afgelopen jaren zijn toegenomen (Dopmeijer et al., 2021a; Van der Velden, 2022). Dit roept de vraag op of er een samenhang is tussen middelengebruik en het welzijn van studenten in het hoger onderwijs en of het verhoogde middelengebruik mogelijk heeft geleid tot een lager welzijn van studenten.

In dit antwoord worden alcohol en tabak buiten beschouwing gelaten en ligt de focus op sedativa (cannabis, slaap- en kalmeringsmiddelen) en stimulantia (xtc, lachgas en oneigenlijk gebruik van ADHD medicatie).

Hoewel welzijn zowel fysiek, sociaal of mentaal kan zijn, richt onderzoek naar welzijn onder studenten zich met name op mentaal welzijn. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om veerkracht, (het ervaren van) overwegend positieve gevoelens en overtuigingen (zoals zich gelukkig voelen en vinden dat het leven zin of richting heeft), het hebben van positieve relaties met andere studenten en docenten, tevredenheid met

zichzelf en tevredenheid met eigen leerervaringen tijdens de studententijd (Noble et al., 2008). Ook gaat het om de afwezigheid van psychische klachten, zoals stress, angst en depressie.

Studenten gebruiken meer middelen dan niet-studenten

Uit de Monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik in het Hoger Onderwijs blijkt dat studenten, vergeleken met leeftijdsgenoten die niet studeren, meer drugs gebruiken, met name xtc (maandelijks gebruik ca. 3 procent) en cannabis (frequent gebruik van meer dan een keer per week geldt voor circa 8 procent van de studenten; Dopmeijer et al., 2021b). Vier procent van de studenten maakt oneigenlijk gebruik van concentratie-verhogende middelen.

Uit verschillende studies komt naar voren dat mannelijke studenten over het algemeen vaker drugs gebruiken dan vrouwen (Dopmeijer et al., 2021b; Sharif, 2021). Vrouwelijke studenten blijken daarentegen vaker slaap- en kalmeringsmiddelen te gebruiken (Dopmeijer et al., 2021b). Daarnaast gebruiken studenten die op kamers wonen vaker drugs dan studenten die nog thuis wonen (Dopmeijer et al., 2021b). Ook gebruiken studenten met een hogere studieschuld (>10.000 euro) frequenter cannabis dan studenten met een lage studieschuld (<5000 euro; Dopmeijer et al., 2021b).

Zowel onder studenten als niet-studerende jongvolwassenen bleek recreatief middelengebruik, met name lachgas en xtc, tijdens de corona periode afgenomen (Benschop et al., 2021). Dit had mogelijk te maken met het wegvallen van sociale gelegenheden. Cannabisgebruik en de inname van slaap- en kalmeringsmiddelen namen wel licht toe (Benschop et al., 2021). Oneigenlijk gebruik van concentratie-verhogende middelen is tijdens de coronaperiode niet substantieel veranderd onder studenten in het hoger onderwijs (Dopmeijer e.a., 2021b).

Relatie tussen middelengebruik en welzijn onder studenten

Uit verschillende monitors onder studenten en jongvolwassenen is gebleken dat frequent cannabisgebruik een kleine samenhang heeft met meer ervaren stress, prestatiedruk, slaapproblemen, emotionele uitputtingsklachten en eenzaamheid (Dopmeijer et al., 2021b). Het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen hangt daarnaast licht samen met psychische aandoeningen zoals depressie en concentratiestoornissen (Benschop et al., 2021).

Onderzoek laat zien dat het oneigenlijk gebruik van concentratie-verhogende middelen verband houdt met angst en slaapproblemen (Spencer et al., 2015). Ook komt dit gebruik meer voor bij studenten met een belemmerende psychische aandoening zoals een depressie, angst- of eetstoornis dan bij studenten zonder belemmerende psychische aandoening (6,2 procent vs. 3,8 procent; Dopmeijer et al., 2021b). Studenten die veel stress, prestatiedruk en/of slaapproblemen ervaren, geven vaker aan oneigenlijk gebruik te hebben gemaakt van ADHD-medicatie in het afgelopen jaar dan studenten die weinig stress, prestatiedruk en/of slaapproblemen ervaren (Dopmeijer et al., 2021b).

Het gebruik van xtc in de laatste maand voorafgaand aan de afname van de monitor hangt niet samen met mentaal welbevinden, psychische klachten, ervaren stress, prestatiedruk, slaapproblemen, ervaren sociale steun of eenzaamheid (Dopmeijer et al., 2021b).

Hoewel bevindingen uit onderzoek laten zien dat er een bescheiden samenhang is tussen middelengebruik enerzijds en mentaal welzijn onder studenten anderzijds, kan op basis van het huidige onderzoek echter geen causaal verband worden aangetoond: het is niet bekend of meer middelengebruik meer psychische klachten of een lager mentaal welbevinden veroorzaakt.

Studenten hebben verschillende motieven voor recreatief middelengebruik

De onderzoeken die bekend zijn over de motieven voor middelengebruik duiden mogelijk ook op een tegengestelde richting van het verband tussen recreatief middelengebruik en mentaal welzijn: studenten met psychische klachten hebben een hoger risico op middelengebruik.

Uit onderzoek blijkt dat studenten verschillende motieven hebben voor het gebruiken van drugs. Nederlandse studenten geven voor het gebruik van xtc en lachgas vooral een sociaal motief: genieten van een feestje en je 'losser' voelen (Monshouwer et al., 2021). Het gebruik van cannabis lijkt vooral een coping strategie om beter om te kunnen gaan met (prestatie)druk (Van der Pol, 2013). Buitenlands onderzoek toont ook dat beter kunnen slapen een van de belangrijkste motieven voor cannabisgebruik is bij studenten (Goodhines et al., 2019). Daarnaast blijken het beter om kunnen gaan met stress en angst en het minder eenzaam voelen motieven voor het gebruik van respectievelijk cannabis en xtc (Spradlin et al., 2019; Meikle et al., 2020).

In een competitieve/selectieve omgeving zoals de universiteit worden concentratie-verhogende middelen door studenten vooral gebruikt om aandacht, geheugen en concentratie te verbeteren (Abelman, 2017; Sharif, 2021). Zo blijkt ook uit onderzoek onder Vlaamse studenten dat concentratie-verhogende middelen doorgaans worden gebruikt ter verhoging van studieprestaties (De Bruyn, 2021).

Concentratie-verhogende middelen worden soms ook in combinatie met xtc gebruikt om naast verbeterde cognitie ook meer zelfvertrouwen en meer controle te ervaren en beter te kunnen omgaan met druk (Abelman, 2017).

Geraadpleegde bronnen

Abelman, D. D. (2017). Mitigating risks of students use of study drugs through understanding motivations for use and applying harm reduction theory: A literature review. *Harm Reduction Journal*, *14*, 68-74.

Benschop, A., Van Bakkum, F., & Noijen, J. (2021). Changing patterns of substance use during the coronavirus pandemic: Self-reported use of tobacco, alcohol, cannabis, and other drugs. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 633551.

De Bruyn, S. (2021). *Studying on stimulants: The misuse of precription stimulants as study aids among Flemish higher education students*. Academisch proefschrift. Universiteit Antwerpen.

Dopmeijer, J. M., Nuijen, J., Busch, M. C. M., Tak, N. I., & Verweij, A. (2021a). *Monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Deelrapport 1 - Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs.* Trimbos-instituut, RIVM en GGD GHOR Nederland.

Dopmeijer, J. M., Nuijen, J., Busch, M. C. M., Tak, N. I., Van Hasselt, N., & Verweij, A. (2021b). *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Deelrapport 2 - Middelengebruik van studenten in het hoger onderwijs.* Trimbos-instituut, RIVM en GGD GHOR Nederland.

Goodhines, P. A., Gellis L. A., Kim J., Fucito L. M., & Park A. (2019). Self-medication for sleep in college students: Concurrent and prospective associations with sleep and alcohol behavior. *Behavioral Sleep Medicine*, *17*, 327-341.

Trimbos-instituut. (2023). Nationale Drug Monitor. Trimbos-instituut, Utrecht & WODC, Den Haag.

Meikle, S., Carter, O., & Bedi, G. (2020). Individual differences in distress, impulsivity, and coping motives for use as predictors of problematic ecstasy use. *Addictive Behaviors*, *108*, 106397.

Monshouwer, K., Van Miltenburg, C. J. A., Van Beek, J. J., Den Hollander, W., Schouten, F., Van Goor, M., Spronk, D., Blankers, M., Van Laar, M. W. (2021). *Het grote uitgaansonderzoek 2021. Uitgaanspatronen, middelengebruik, gezondheid en intentie tot stoppen of minderen onder uitgaande jongeren en jongvolwassenen*. Trimbos-instituut.

Noble, T., McGrath, H., Wyatt, T., Carbines, R., & Robb, L. (2008). Scoping Study into Approaches to Student Wellbeing: Final Report. Australian Catholic University and Erebus International.

Sharif, S., Guirguis, A., Fergus, S., & Schifano, F. (2021). The use and impact of cognitive enhancers among university students: A systematic review. *Brain Sciences*, *11*, 355-398.

Spencer, R. C., Devilbiss, D. M., & Berridge, C. W. (2015). The Cognition-Enhancing Effects of Psychostimulants Involve Direct Action in the Prefrontal Cortex. *Biological Psychiatry*, *77*, 940–950.

Spradlin, A., & Cuttler, C. (2019). Problems associated with using cannabis to cope with stress. *Cannabis*, *2*, 29–38.

Van der Velden, P. G., Marchand, M., Das, M., Muffels, R., & Bosmans, M. (2022). The prevalence, incidence and risk factors of mental health problems and mental health services use before and 9 months after the COVID-19 outbreak among the general Dutch population. A 3-wave prospective study. *PLoS ONE*, *17*, e0276834.

Meer weten?

- Dit antwoord is onderdeel van een reeks Kennisrotonde-antwoorden over studentenwelzijn in het hoger onderwijs. Andere relevante antwoorden zijn:
  - Kennisrotonde. (2023a). *Wat is het effect van de kwaliteit van docent/studentrelaties op de sense-of-belonging van studenten?* (KR.1724).
  - Kennisrotonde. (2023b). *Wat is het effect van de sense-of-belonging van docenten op de sense-of-belonging van studenten, in de context van flexibilisering in het hbo?* (KR.1671).
- Kennispagina over studentenwelzijn op Onderwijskennis.nl
- Kennispagina over studentenwelzijn op ECIO

Over deze vraag

Opgesteld door:	Jiska Peper (antwoordspecialist) en Marianne Hooijsma (kennismakelaar Kennisrotonde)
Vraagsteller:	beleidsmedewerker studentenzaken
Onderwijssector:	Hoger onderwijs
Trefwoorden:	Middelengebruik, studentenwelzijn, mentaal welzijn, drugs
Referentie:	Kennisrotonde. (2023) *Heeft recreatief middelengebruik een negatief effect op het welzijn van studenten in het hoger onderwijs?* (KR. 1618)

Dit antwoord is gepubliceerd op Kennisrotonde.nl. De Kennisrotonde is samen met NCO en Onderwijskennis een dienst van het NRO.