

Infographic

In hogere sferen

Volume 6

Een onderzoek naar middelengebruik
bij de Vlaamse studenten



Joris Van Damme
Eva Blomme
Veerle Soyez
Laurien Van den Berge
Pieter Debognies

Kirsten Plessers
Guido Van Hal
Benedicte Deforche



Er wordt vaak gedacht dat er onder studenten veel problemen zijn met alcohol, cannabis, tabak en stimulerende medicatie.

Maar klopt dat wel?

Het onderzoek 'In hogere sferen?' houdt de vinger aan de pols, een vierjaarlijkse bevraging onder Nederlandstalige studenten van alle hogeronderwijsinstellingen in Vlaanderen en Brussel.

Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2025. Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Alcohol



STANDAARDGLAS ALCOHOL = 10g PURE ALCOHOL = 12.7ml PURE ALCOHOL	
STANDAARD-GLAZEN 1.0	STANDAARD-GLAZEN 1.0
25cl	10cl
GLAS BIER	GLAS WIJN
STANDAARD-GLAZEN 1.0	STANDAARD-GLAZEN 1.0
5cl	3.5cl
APERITIEF (PROSECCO)	STERKDRANK
STANDAARD-GLAZEN 1.3	STANDAARD-GLAZEN 1.7 TOT 2.5
BIJL BIER	ZWAAR BIER
STANDAARD-GLAZEN 7.5	
	FLES WIJN 75cl

Ooitgebruik
▼
89,1%



Laatstejaars-
gebruik
▼

80,3%



Gemiddeld **10,2**
standaardglazen [SG]/week



70,9% drinkt MINDER dan
10 SG/week*:

- ▶ Drinkt gemiddeld **2,8 SG**
- ▶ Denkt dat je gemiddeld beter niet meer dan **10,2 SG/week** drinkt

29,1% drinkt MEER dan
10 SG/week*:

- ▶ Drinkt gemiddeld **28,0 SG**
- ▶ Denkt dat je gemiddeld beter niet meer dan **19,9 SG/week** drinkt
- ▶ **34,8%** denkt foutief heel weinig tot 'niet te veel' te drinken



42,7%

Verhoogd risico op problemen
[volgens AUDIT-C, cut off vrouw ≥4 en man ≥ 5]

30,2%

Doet maandelijks
of frequenter
aan bingedrinken

37,0%

Doet maandelijks
of frequenter
aan indrinken

35,2%

Speelt maandelijks
of frequenter
drinkspelletjes

43,8%

Voelt zich
maandelijks of
frequenter
dronken

*Max 10 SG/week = de preventieve alcoholrichtlijn

Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2025. Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Tabak en e-sigaret



Laatstejaarsgebruik

Tabak

34,8%

e-sigaret

33,4%



Duaal gebruik in het laatste jaar

(het gebruik van zowel tabak als e-sigaretten)

24,2%

Huidig duaal
gebruik

12,6%

Huidig gebruik

Tabak

24,6%

e-sigaret

18,2%



Relatieve risico*



41,2% van de studenten schat foutief in dat de e-sigaret schadelijker is dan de klassieke tabakssigaret.

12,7% weet correct dat e-sigaretten minder schadelijk zijn dan tabakssigaretten.

Stoppen met roken/vapen**

- ▶ Van de studenten die in de afgelopen maand nog rookten, deed **41,3%** minstens één stoppoging. **9,9%** was succesvol.
- ▶ Van de studenten die in de afgelopen maand nog vapeten, deed **46,4%** minstens één stoppoging. **16,7%** was succesvol.



37,0%

van de studenten
die roken wil
het komende jaar
stoppen

42,1%

van de studenten
die vaperen wil
het komende jaar
stoppen.

*Het relatieve risico van de e-sigaret ten opzichte van roken is duidelijk: de e-sigaret wordt substantieel minder schadelijk ingeschat dan roken. Ze vormt voor volwassen rokers een beter alternatief dan roken en kan als rookstopmiddel gebruikt worden. Toch is het geen onschadelijk product. Voor niet-rokers en in het bijzonder jongeren wordt het gebruik daarom afgeraden.

**Vapen is het gebruik van een e-sigaret.

Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2025. Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Medicatie



STIMULERENDE MEDICATIE

Ooitgebruik
stimulerende
medicatie

▼
13,5%

Laatstejaarsgebruik
stimulerende
medicatie

▼
10,0%

Gebruikt minstens
1 keer per week
in blok- en examen-
periode

▼
85,1%



Om studieprestaties te verbeteren

Ooitgebruik
stimulerende
medicatie

▼
8,0%

Rapporteerde
minimaal één
negatieve bijwerking

▼
80,8%

Laatstejaarsgebruik
stimulerende
medicatie

▼
5,7%

KALMEER- EN SLAAPMEDICATIE



Ooitgebruik
kalmeer- en
slaapmedicatie

▼
16,6%

Laatstejaars-
gebruik
kalmeer- en
slaapmedicatie

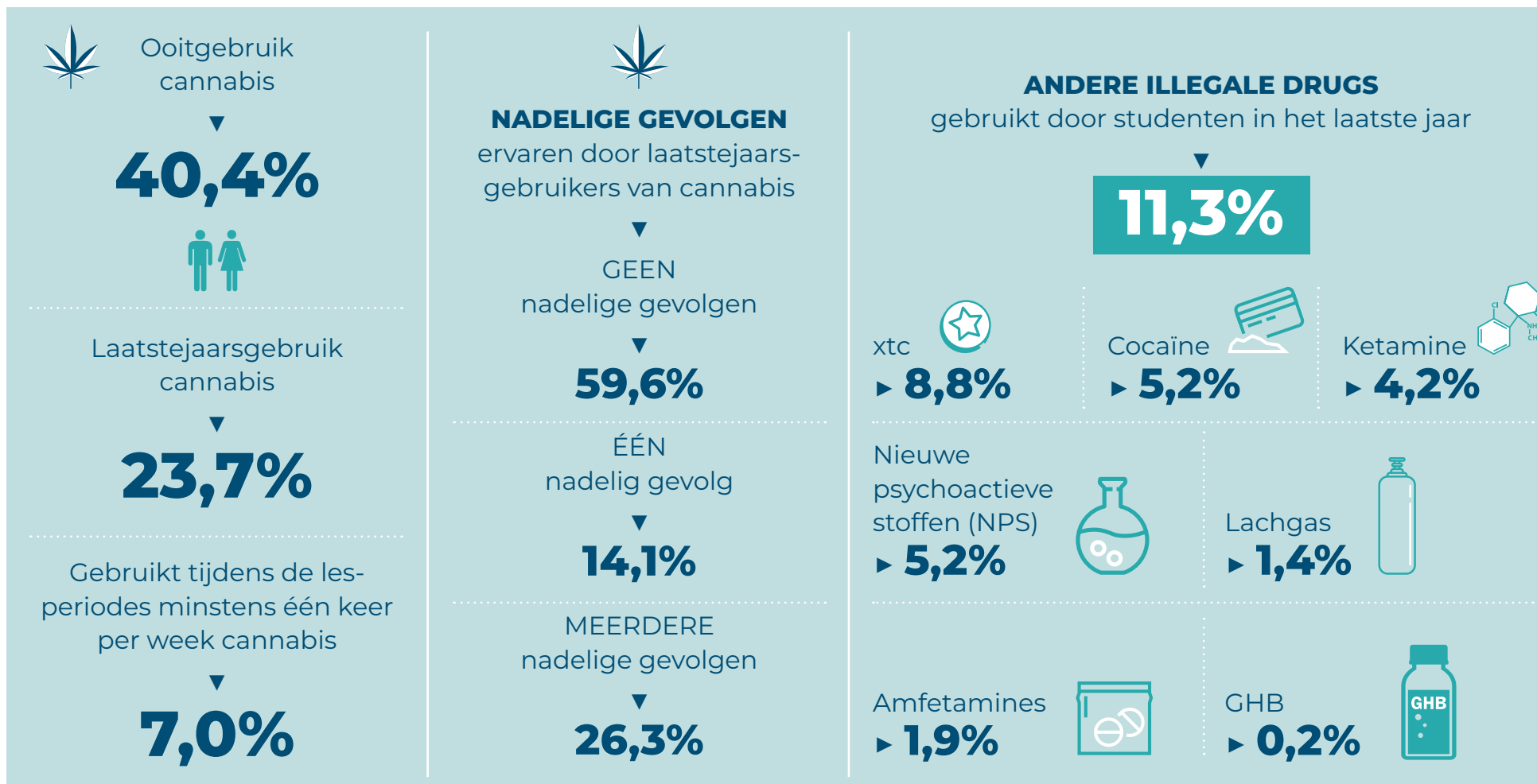
▼
9,4%

Gebruikt minstens
1 keer per week
in blok- en
examenperiodes

▼
47,2%

Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2025. Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Illegale drugs



Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2025. Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Gokken en gamen



GEGOKT in het laatste jaar

17,4% 

AANDEEL REGELMATIG GOKKEN [≥ 1 KEER PER WEEK]



Sport-
weddenschappen
▶ **7,8%**

lotto

Lotto
▶ **2,8%**



Krasbiljetten
▶ **0,8%**



E-sportsbetting
▶ **0,8%**



Skin betting
▶ **0,7%**



Casinospelen
▶ **3,1%**



Poker
▶ **1,6%**



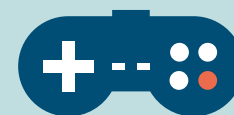
Bingo
▶ **0,3%**



Instantgames
▶ **0,9%**

GEGAMED
in het laatste jaar

70,8%



Elke dag
▶ **21,1%**

Meer dan
1 uur per dag
▶ **31,0%**

Meer dan 4 uur
per dag
▶ **3,0%**

Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2025. Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Mentaal welbevinden



Een erg goede of heel erg goede algemene gezondheid ▶

41,9%



Een redelijk tot slechte algemene gezondheid ▶

23,0%

Psychische klachten of problemen of psychische nood (mentale distress)

▼
31,2%



Voelt zich sterk eenzaam

▼
21,3%



Zelfstandig wonende studenten ervaren gemiddeld **meer stress** dan studenten die bij hun ouders wonen en kotstudenten.

Studenten die het laatste jaar **kalmeer- of slaapmedicatie** namen ervaren:



- ▶ een lagere levenstevredenheid
- ▶ aanzienlijk meer stress
- ▶ meer mentale distress
- ▶ meer eenzaamheidsgevoelens

Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2025. Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Risicovolle en nadelige gevolgen van alcohol- en druggebruik

MEEST VOORKOMENDE NEGATIEVE GEVOLGEN in de laatste 12 maanden



KATER

Minstens 1 keer

▼
69,3%

Meer dan 5 keer

▼
28,2%

ONDER INVLOED RIJDEN MET

DE FIETS



Minstens 1 keer

▼
58,0%

Meer dan 5 keer

▼
27,9%



BRAKEN

Minstens 1 keer

▼
62,4%

Meer dan 5 keer

▼
10,1%

Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2025. Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Vrije tijd



Lid van sportclub

▼
29,7%



Lid van studentenvereniging

▼
13,9%



Lid van jeugdbeweging

▼
20,6%



WEKELIJKS ALCOHOLGEBRUIK

- ▶ Hoger bij leden van een jeugdbeweging dan bij niet-leden.
- ▶ Hoger bij leden van een studentenvereniging dan bij niet-leden. Het hoogst bij praesidiumleden.



LAATSTEJAARGEBRUIK CANNABIS

- ▶ Minder bij leden van een sportclub dan bij niet-leden. Het minst bij niet-organiserende leden.
- ▶ Meer bij leden van een jeugdbeweging en een studentenvereniging dan bij niet-leden.

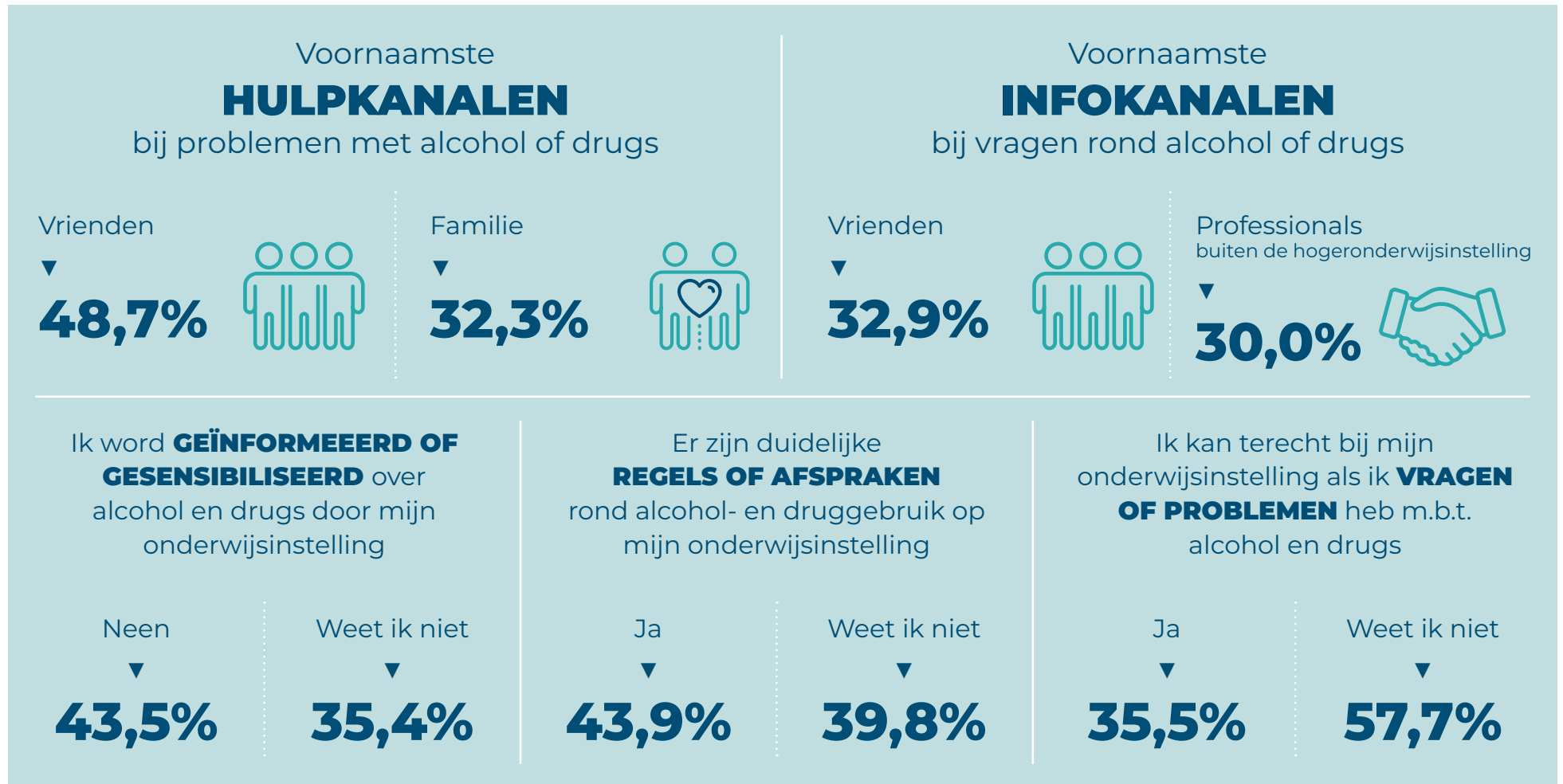


LAATSTE JAAR GAMEN EN GOKKEN

- ▶ Meer gokken bij leden van een sportclub dan bij niet-leden. Het meest bij niet-organiserende leden.
- ▶ Minder gamen bij leden van een jeugdbeweging dan bij niet-leden.
- ▶ Meer gamen bij leden van een studentenvereniging dan bij niet-leden. Het meest bij niet-praesidiumleden.

Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2025. Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Informatie, hulp en beleid



Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2025. Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Evoluties in de tijd



ALCOHOL

Hoewel alcoholgebruik (ooit en laatstejaar) daalt, nemen risicovolle drinkpatronen in 2025 weer toe tot net onder het niveau van 2017, na een dip in 2021.



MEDICATIE

Na een opvallende stijging tussen 2017 en 2021, blijft het gebruik van slaap- en kalmeermedicatie stabiel.

Het gebruik van stimulerende medicatie - al dan niet 'om beter te studeren' - stijgt verder.



CANNABISGEBRUIK

Hoewel cannabisgebruik (ooit en laatstejaar) daalt, neemt het aantal studenten dat problemen ervaart voor de tweede keer op rij toe.



MENTAAL WELBEVINDEN

Het mentaal welbevinden is verbeterd ten opzichte van 2021.

Toch blijft een aanzienlijke groep studenten kampen met mentale moeilijkheden.

Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2025. Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Colofon

Verantwoordelijke uitgever: Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel



© 2026, VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs

Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel | T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be | Ondernemingsnummer: 0424.327.587. | RPR Brussel