



Middelengebruik, digitale media en welzijn onder Nederlandse scholieren

Dit is een automatisch gegenereerde PDF van 13 March 2025. Dit is geen officiële uitgave van de Scholierenmonitor. De meest recente cijfers staan altijd op www.cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor.

Hoe te verwijzen

Rombouts, M., Morren, K., van Dorsselaer, S., Tuithof, M., Monshouwer, K.
Scholierenmonitor. <https://www.cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor> Geraadpleegd op: 13
March 2025. Trimbos-instituut, Utrecht.



Samenvatting & conclusie

Samenvatting

Op deze pagina beschrijven we de belangrijkste resultaten van het onderzoek uit 2023 onder leerlingen van het basisonderwijs groep 7 en 8 en scholieren van 12 tot en met 16 jaar in het voortgezet onderwijs. Lees [hier](#) meer over hoe het onderzoek is uitgevoerd.

Op deze pagina

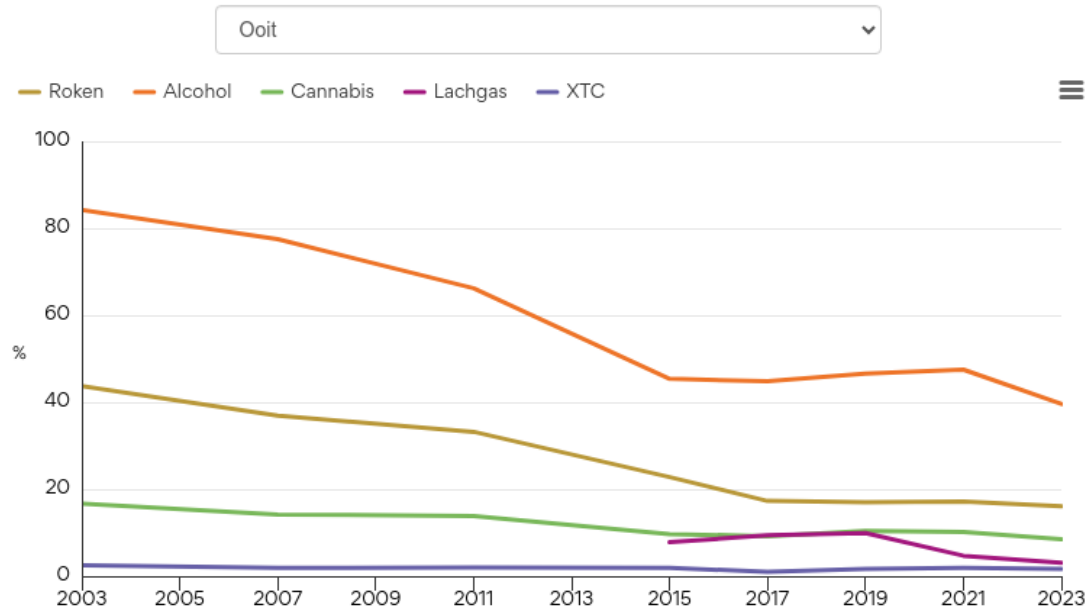
- Is het middelengebruik in 2023 veranderd vergeleken met eerdere jaren?
- Zijn er verschillen in middelengebruik tussen groepen?
- Is het problematisch sociale mediagebruik en gamen in 2023 veranderd vergeleken met eerdere jaren?
- Hoeveel scholieren van 12 t/m 16 jaar gokken online voor geld?
- Hoe gaat het met de mentale gezondheid van scholieren van 12 t/m 16 jaar?
- Hoe gaat het met leerlingen in het basisonderwijs?

Is het middelengebruik in 2023 veranderd vergeleken met eerdere jaren?

- In 2023 is het gebruik van alcohol en lachgas onder scholieren van 12 tot en met 16 jaar gedaald vergeleken met eerdere jaren. Na een jarenlange daling is het roken onder scholieren sinds 2017 niet verder gedaald. Verder is het gebruik van cannabis gedaald vergeleken met 2003, maar niet veranderd vergeleken met 2019 en 2021. Het percentage scholieren dat ooit XTC heeft gebruikt is tussen 2003 en 2023 ongeveer gelijk gebleven. Alleen in 2017 vond een tijdelijke daling plaats.
- Lees meer over [roken](#), [vapen](#), [alcohol drinken](#) en het gebruik van [snus](#), [waterpijp](#), [cannabis](#), [lachgas](#) en [XTC](#) en andere drugs in 2023 en eerdere jaren.



Middelengebruik in het voortgezet onderwijs (12 t/m 16 jaar) naar onderzoeksjaar



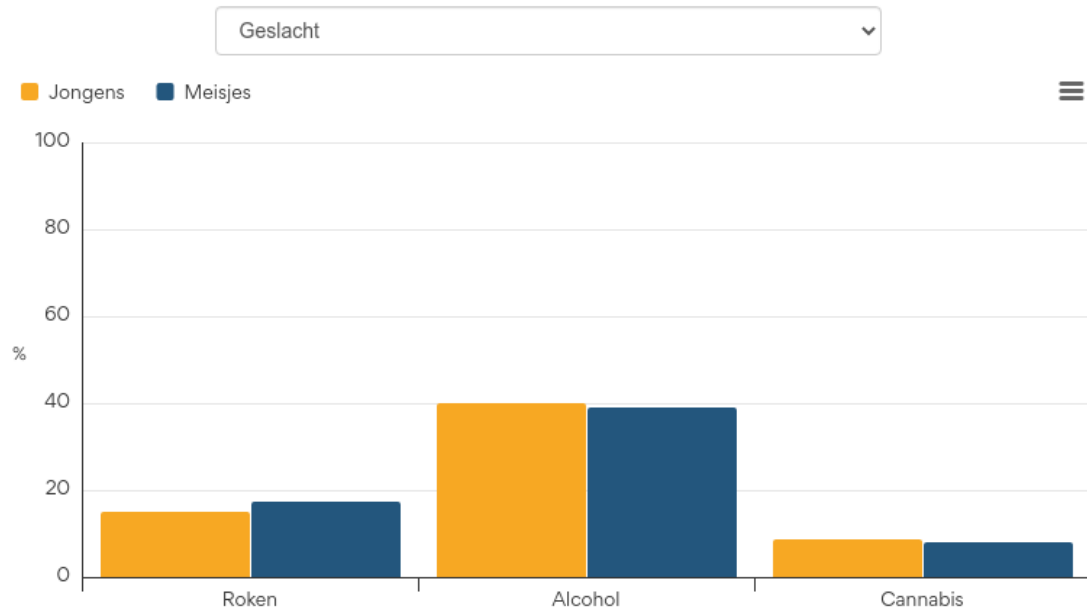
Bron: Peilstationsonderzoek Scholieren/HBSC/Leefstijlmonitor, 2023

Zijn er verschillen in middelengebruik tussen groepen?

- Sommige groepen scholieren gebruiken meer middelen dan anderen. Zo roken en vaperen meisjes vaker dan jongens. Ook neemt het gebruik van middelen toe met de leeftijd. Verder hebben Vmbo-scholieren meer ervaring met roken en gebruik van cannabis dan Vwo-scholieren. En scholieren met een Nederlandse herkomst hebben meer ervaring met roken en alcohol drinken dan scholieren met een niet-Nederlandse herkomst.
- Lees meer over verschillen naar geslacht, leeftijd, schoolniveau en herkomst voor roken, vaperen, alcohol drinken en het gebruik van snus, waterpijp, cannabis, lachgas en XTC en andere drugs in 2023.



Roken, alcohol drinken en cannabisgebruik (ooit) naar geslacht, leeftijd, schoolniveau en herkomst



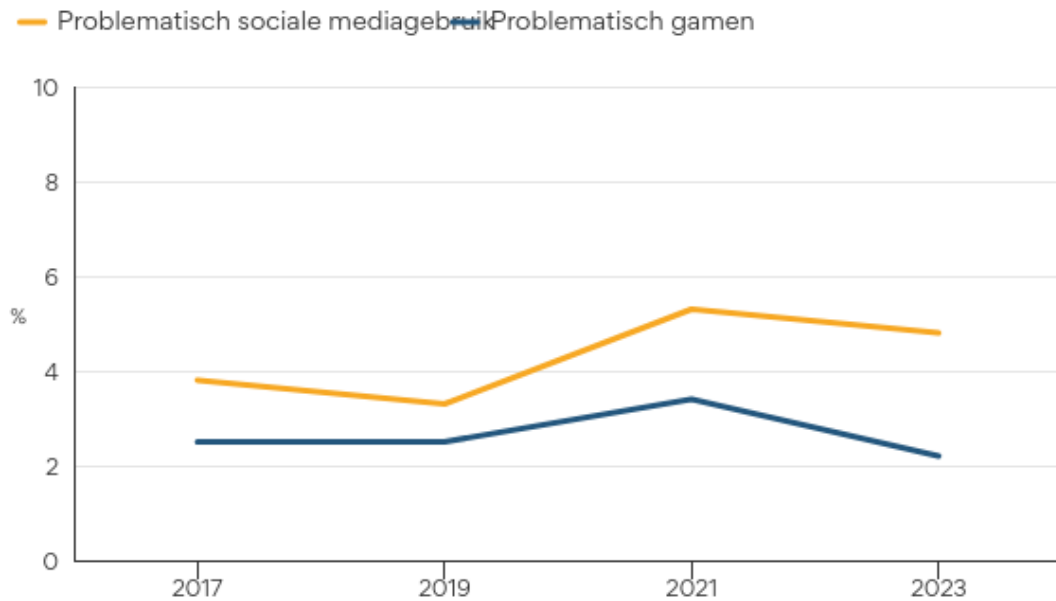
Bron: Peilstationsonderzoek Scholieren/Leefstijlmonitor, 2023

Is het problematisch sociale mediagebruik en gamen in 2023 veranderd vergeleken met eerdere jaren?

- Problematisch sociale mediagebruik onder scholieren van 12 t/m 16 jaar is toegenomen tussen 2019 en 2021, en is sinds 2023 niet significant veranderd. Ook het problematisch gamen had een piek in 2021 maar is in 2023 afgenomen. Lees [hier](#) meer over mogelijke verklaringen.
- Lees meer over (problematisch) [sociale mediagebruik](#) en [gamen](#) onder scholieren van 12 t/m 16 jaar.



Problematisch sociale mediagebruik en gamen naar onderzoeksjaar



Bron: Peilstationsonderzoek Scholieren/HBSC/Leefstijlmo

Hoeveel scholieren van 12 t/m 16 jaar gokken online voor geld?

- Bijna één op de vijftien (6,7%) 12- t/m 16-jarige scholieren in het voortgezet onderwijs heeft in het laatste jaar online gegokt voor geld. Jongens doen dit vaker dan meisjes.
- Lees meer over [gokken](#) onder scholieren van 12 t/m 16 jaar.



Spelen van online gokspellen in het laatste jaar (n = 6680)



	Nee	Ja, NIET voor geld	Ja, WEL voor geld
Online sportweddenschap	81,8	13,4	4,9
Online fruitautomaat/slots	94,2	4,2	1,6
Online casinogames	91,3	6,4	2,4
Ander online gokspel	93,2	4,7	2,0

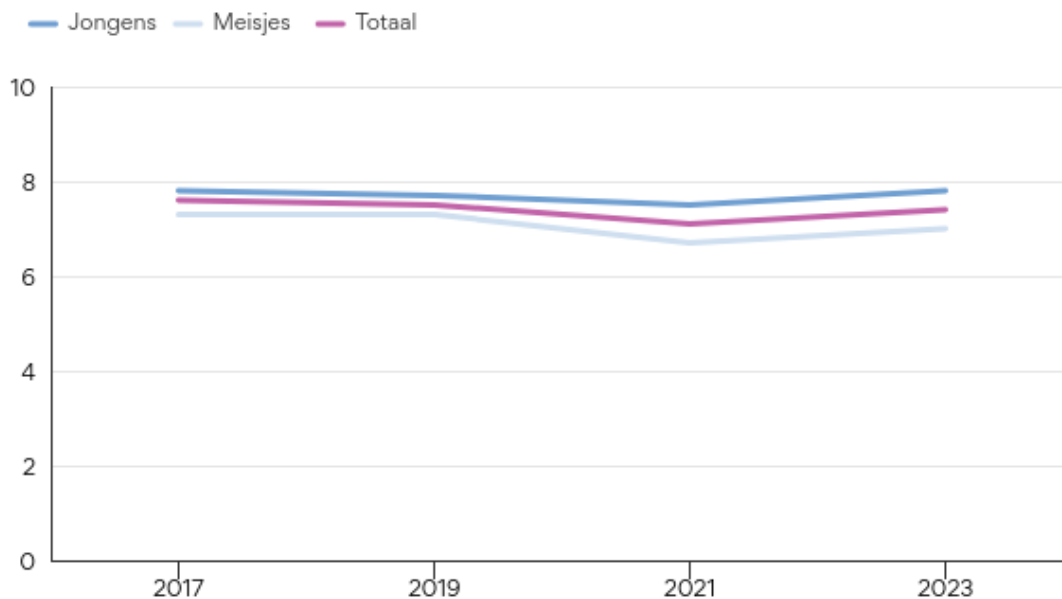
Bron: Peilstationsonderzoek Scholieren/Leefstijlmonitor, 2023

Hoe gaat het met de mentale gezondheid van scholieren van 12 t/m 16 jaar?

- Scholieren van 12 t/m 16 jaar geven hun leven gemiddeld een 7,4. Dit is lager dan in 2017 (7,6), maar hoger dan in 2021 (7,1; meting tijdens coronapandemie). De mentale problemen zijn toegenomen tussen 2017 en 2021. Tussen 2021 en 2023 zien we kleine, niet significante verschillen. Behalve bij meisjes: zij rapporteren minder emotionele problemen in 2023 dan in 2021.
- Lees meer over de [levenstevredenheid](#), [mentale problemen](#), [eenzaamheid](#) en [druk door schoolwerk](#) onder scholieren van 12 t/m 16 jaar.



Levenstevredenheid (gemiddeld cijfer) naar onderzoeksjaar en geslacht



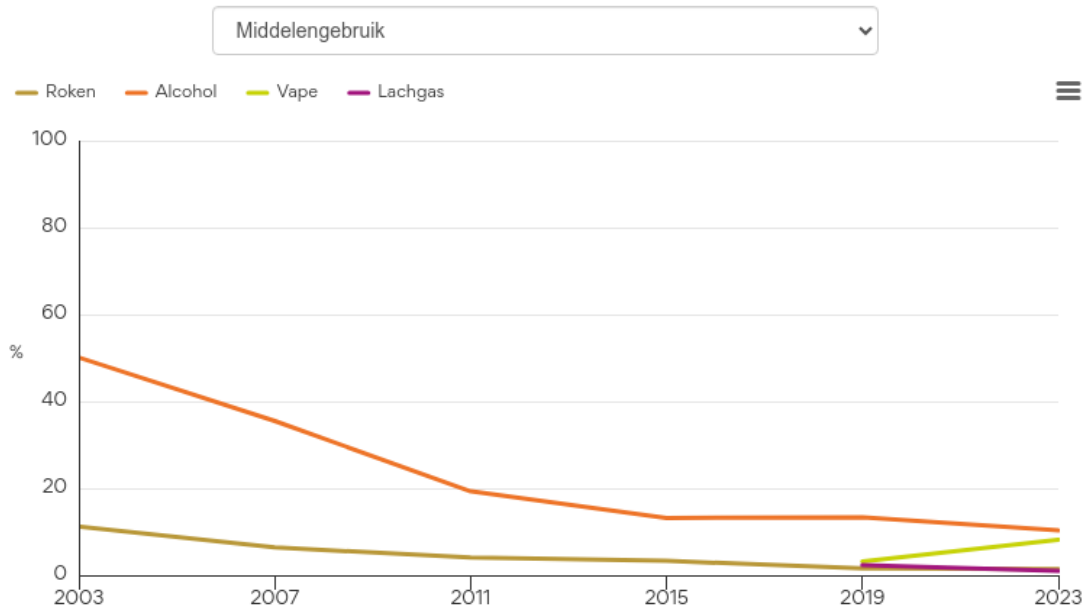
Bron: Peilstationsonderzoek Scholieren/HBSC, 2023

Hoe gaat het met leerlingen in het basisonderwijs?

- Van de leerlingen van groep 7 en 8 in het basisonderwijs heeft in 2023 10,3% ooit alcohol gedronken en 1,4% heeft ooit gerookt. Dit is vergelijkbaar met 2019. In 2023 heeft 8,2% van de leerlingen ooit een vape gebruikt. Dit is hoger dan in 2019.
- Van de leerlingen gebruikt 64,1% dagelijks of bijna dagelijks sociale media en gamet 45,2% (bijna) dagelijks.
- Leerlingen in het basisonderwijs zijn over het algemeen tevreden over hun leven. Zij geven hun leven gemiddeld een 8,1.
- Lees [hier](#) meer over de leerlingen van groep 7 en 8 in het basisonderwijs.



Middelengebruik, sociale mediagebruik, gamen en levenstevredenheid in het basisonderwijs



Bron: Peilstationsonderzoek Scholieren/Leefstijlmonitor, 2023

Methodewijziging

In 2023 zijn er een aantal veranderingen geweest in de vragenlijst en de manier waarop deze is afgenomen. Dit kan invloed hebben gehad op de resultaten. De uitkomsten van 2023 en de vergelijkingen met eerdere jaren moeten daarom voorzichtig worden geïnterpreteerd ([Lees meer](#)).

Begrippen

Ooit: tenminste 1 keer gebruikt in het hele leven.

Laatste jaar: gebruikt in het jaar voorafgaand aan het onderzoek.

Laatste maand: gebruikt in de maand voorafgaand aan het onderzoek.



Persbericht

Gepubliceerd op 1 juli 2024

Opvallend veel scholieren vaperen en gokken online voor geld

Online gokken is verboden voor minderjarigen. Toch gokt 1 op de 15 middelbare scholieren online voor geld. Dit blijkt uit de ScholierenMonitor 2023 van het Trimbos-instituut: een terugkerend onderzoek naar middelengebruik, digitaal gedrag en mentale gezondheid in het basis- en voortgezet onderwijs (10-16 jaar). De monitor laat verder zien dat het gebruik van vapes onder scholieren hoog ligt, het gebruik van lachgas gedaald is en het gebruik van andere drugs onveranderd is vergeleken met eerdere jaren.

Vooraf jongens gokken online voor geld

Terwijl online gokken verboden is voor minderjarigen, heeft 1 op de 15 middelbare scholieren dit het laatste jaar gedaan. Vooral jongens gokken online voor geld (ruim 1 op de 10). Meisjes doen dit minder (1 op de 50). Scholieren zetten voornamelijk geld in op sportwedenschappen.

Gokbedrijven zijn verplicht om de leeftijd van een speler te controleren. De leeftijdscontroles door gokbedrijven zijn aangescherpt en niet meer eenvoudig te omzeilen. Maar uit de ScholierenMonitor blijkt dat jongeren tóch online kunnen gokken. Minderjarigen gebruiken dus (ook) andere wegen, bijvoorbeeld door accounts van anderen te gebruiken of te gokken op illegale, buitenlandse websites.

"Gokken is verboden onder de 18 jaar en zelfs jongvolwassenen van 18 tot en met 23 jaar worden wettelijk gezien als kwetsbare groep. Elke online gokker onder de 18 die gokt voor geld is er één te veel en deze cijfers zijn verontrustend." Tony van Rooij, onderzoeker gokken, Trimbos-instituut

Er wordt nog net zoveel gerookt en méér gevapet



Ondanks alle maatregelen om roken terug te dringen, daalt het aantal scholieren dat rookt sinds 2017 niet meer. Nog altijd heeft 8,5% van de 12- t/m 16-jarigen in de laatste maand gerookt en rookt 2,2% dagelijks. Tegelijkertijd zijn veel scholieren gaan vaperen. In 2023 had 14,3% in de laatste maand een vape gebruikt en 4,0% deed dat dagelijks. Er wordt dus inmiddels meer gevapet dan gerookt door scholieren.

Als we roken en vaperen samennemen, dan heeft bijna 1 op de 6 (15,7%) leerlingen in de laatste maand gerookt en/of gevapet en doet 5,0% dat dagelijks. Ook op jonge leeftijd wordt al gevapet. In groep 7 en 8 van de basisschool heeft 8,2% ooit een vape gebruikt. Dit is een duidelijke toename vergeleken met 2019, toen 3,2% ooit had gevapet. Roken is in deze groep wel beperkt (1,4% van groep 7 en 8 had in 2023 ooit gerookt).

Zowel roken van tabak als vaperen brengen ernstige gezondheidsrisico's met zich mee, zeker voor jongeren. Het is dus belangrijk om in te blijven zetten op het ontmoedigen van roken en vaperen. Dit kan bijvoorbeeld met de [wetenschappelijk onderbouwde interventie Smokefree Challenge](#), een niet roken en niet vaperen wedstrijd voor klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Scholieren die alcohol drinken, drinken veel

Tussen 2003 en 2015 halveerde het aantal scholieren dat alcohol drinkt. Na die tijd bleef dit aantal gelijk. In 2021 nam het aantal jongeren dat drinkt toe, maar deze stijging heeft niet doorgezet. In 2023 is het alcoholgebruik namelijk weer gedaald.

In 2023 heeft 39,6% van de leerlingen ooit in het leven gedronken, 34,5% in het laatste jaar en 22,0% in de laatste maand. Als scholieren drinken, dan drinken ze nog altijd veel: twee derde van hen heeft de afgelopen maand *gebinged*. *Binge drinken* is het drinken van 5 of meer glazen tijdens één gelegenheid. Dus hoewel de daling in een aantal alcoholgebruikers een gunstige ontwikkeling lijkt, moeten we voorzichtig zijn in het trekken van conclusies. Daarnaast zijn in 2023 de onderzoeksmethoden deels veranderd. Dit kan de cijfers hebben beïnvloed. Het volgende scholierenonderzoek, het HBSC-onderzoek in 2025, zal laten zien of de daling daadwerkelijk doorzet.

Steeds minder scholieren gebruiken lachgas

Na een piek in 2019 is het aantal scholieren dat lachgas gebruikt gedaald. In 2023 heeft 2,0% van de scholieren in het laatste jaar lachgas gebruikt, in 2019 was dit nog 6,7%. Ook in andere groepen, zoals [studenten](#), [uitgaanders](#) en [volwassenen](#) is het lachgasgebruik de laatste jaren gedaald. Mogelijk heeft de daling te maken met het verbod op de verkoop en het bezit van lachgas als drug. Daarnaast heeft de toegenomen kennis over de gezondheidsrisico's, zoals verlamningsverschijnselen, lachgas mogelijk minder aantrekkelijk gemaakt.



Gebruik 3-MMC monitoren vanwege grote kans op verslaving

De drug 3-MMC wordt veel gebruikt in het [uitgaansleven](#). De ScholierenMonitor laat zien dat het gebruik van 3-MMC onder de 12-16-jarige scholieren beperkt is: 1,0% heeft het middel ooit gebruikt en 0,6% in het laatste jaar. Maar het gaat hierbij wel om een jonge en daarmee kwetsbare groep. Aan het gebruik zijn gezondheidsrisico's verbonden, zoals hartkloppingen, angstklachten en slapeloosheid. Ook is er een grote kans op verslaving. Het is dus belangrijk om de ontwikkelingen in het gebruik te blijven volgen.

Mentale gezondheid: niet verder verslechterd

Uit het HBSC-onderzoek uit 2021, dat tijdens de coronapandemie werd uitgevoerd, bleek dat de mentale gezondheid van de jeugd onder druk staat. De ScholierenMonitor laat zien dat de mentale gezondheid over het algemeen niet verder verslechterd is en op sommige punten iets is verbeterd. Zo zien we dat leerlingen in 2023 gemiddeld een hoger cijfer geven aan hun leven dan in 2021 (7,4 vs. 7,1). Ook zijn de emotionele problemen onder meisjes afgenomen. Andere mentale problemen, eenzaamheid en druk door schoolwerk zijn ongeveer gelijk gebleven en daarmee nog steeds hoog.

Momenteel zijn er veel initiatieven om de mentale gezondheid van de jeugd te versterken en te verbeteren. Waaronder de kabinetsaanpak '[Mentale gezondheid: van ons allemaal](#)' met specifieke aandacht voor jongeren, het [studentenwelzijn programma Stijn](#) en [Welbevinden op School](#). Het heeft tijd nodig voordat deze aanpakken hun vruchten kunnen afwerpen. Uit volgende onderzoeken moet blijken of er een verbetering zichtbaar is.

Integraal versterken van de positieve ontwikkeling van scholieren

De monitor laat zien dat scholieren voor grote uitdagingen staan op het gebied van middelengebruik, digitalisering en welzijn. Hoewel er ook enkele positievere ontwikkelingen zichtbaar zijn, blijven er zorgen om de jeugd bestaan. Scholieren hebben de laatste jaren te maken gehad met ingrijpende maatschappelijke ontwikkelingen zoals de coronapandemie, internationale conflicten, snelle digitalisering, toenemende (prestatie)druk en de snelle opkomst van nieuwe drugs en andere genotmiddelen.

"Omdat er zoveel verschillende factoren een rol spelen bij het welzijn van jongeren, moet de ondersteuning van jongeren gebeuren vanuit



een integrale benadering. Hierbij worden alle relevante partijen betrokken, zoals opvoeders, onderwijs, lokaal-, regionaal-, en landelijk beleidsmakers.” – Marloes Kleinjan, programmahoofd Jeugd, Trimbos-instituut

Hierbij is het belangrijk dat er gebruik gemaakt wordt van wetenschappelijk onderbouwde maatregelen, kennis- en ondersteuningsprogramma's en interventies gericht op promotie, preventie en toegankelijke hulp.

Meer cijfers

Op de ScholierenMonitor vind je meer cijfers over middelengebruik onder scholieren, zoals het gebruik van [cannabis](#) en [andere drugs](#), [snus](#), [waterpijp](#) en cijfers over [sociale mediagebruik](#), [gamen](#) en [druk door schoolwerk](#). Ook presenteren we apart cijfers onder leerlingen van groep 7 en 8 in het [basisonderwijs](#).

Aan de slag met preventie

- [Preventieaanpak Helder op School](#): preventie van roken, alcohol- en drugsgebruik en digitale balans
- [Smokefree Challenge](#): klassikale niet-roken en niet-vapen wedstrijd
- [Welbevinden op School](#): kennis, tools en voorbeelden voor investeren in welbevinden
- [Studentenwelzijn programma Stijn](#): studentenwelzijn verbeteren en risicovol middelengebruik onder studenten voorkomen
- [NIX18 voor professionals](#): informatie en tools om bij te dragen aan de NIX18 campagne
- [Opgroeien in een Kansrijke Omgeving](#): gemeenteaanpak preventie van roken, alcohol- en drugsgebruik en bevorderen mentale gezondheid
- [Helder Opvoeden](#): opvoedtips voor ouders met pubers

Over de ScholierenMonitor

De ScholierenMonitor is een landelijk onderzoek naar middelengebruik, digitale mediagebruik, online gokken en de mentale gezondheid van scholieren van het basis- en voortgezet onderwijs (10 t/m 16 jaar). De cijfers op deze website komen uit het [Peilstationsonderzoek Scholieren](#). Dit onderzoek wordt elke vier jaar herhaald. Daarnaast zijn voor een aantal kerngegevens cijfers gebruikt van het [HBSC-onderzoek](#) uit 2017 en 2021. In 2023 deden 1600 leerlingen van groep 7 en 8 van het basisonderwijs en ruim 7600 leerlingen van het voortgezet onderwijs mee aan het onderzoek. In 2023 zijn er een [aantal veranderingen geweest in de vragenlijst en de manier waarop deze is afgenomen](#). Dit kan invloed hebben gehad op de resultaten.

