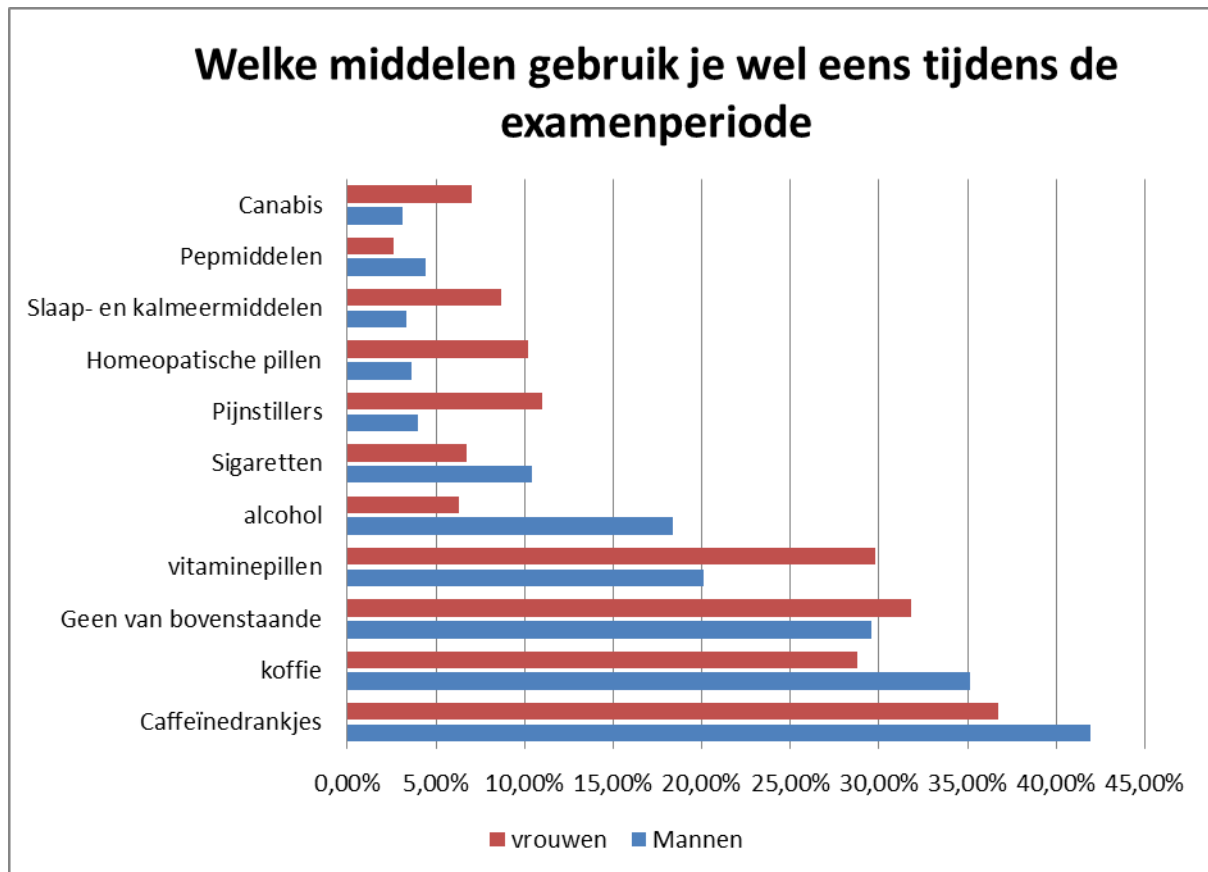


## Teleblok en Kok op Kot helpen studenten gezond de examens door Bijlage



Bron: Het Grote Studentenonderzoek uitgevoerd door Trendwolves in opdracht van MNM en Teleblok in mei 2014

Een vermoeiende blok blijkt de studenten in grote aantallen naar de cultureel aanvaarde pepmiddelen koffie en caffeïnedrankjes te leiden. Mannelijke studenten zijn meer dan vrouwelijke studenten fervente cafeïnegebruikers. Opvallend is dat er heel wat studenten vitaminepillen blijken te slikken. Zo'n 30% van de meisjes en 20% van de jongens gebruikt ze.

Sigaretten blijken redelijk 'out' te geraken bij de jongeren, want iets minder dan 1 op 10 van de studenten geeft nog aan te roken. Alcohol wordt tijdens de examens door bijna 1 op 5 jongens nog gebruikt. Dit cijfer ligt 3 keer lager bij de meisjes, die dan weer meer pijnstillers, homeopathische middelen en, verrassender, slaap- en kalmeringspillen gebruiken (telkens rond de 10%). Ongeveer 30% van de studenten komt de examenperiodes 'middelenvrij' door. Dat is goed, want hoe meer middelen men gebruikt, hoe lager de zelfingeschatte slaagkansen zijn (correlatie van  $-0,16$ ; significant op .01-niveau).

Middelengebruik blijkt op de koop toe ook sterk positief samen te hangen met het aantal psychologische klachten dat men aangeeft te hebben ( $r=0,34$ ; significant op .01-niveau). Er is echter globaal genomen weinig reden tot paniek. Studenten gebruiken over het algemeen gemiddeld 1,4 middelen. In het secundair onderwijs is dit gemiddeld nog geen 1 maar in de universiteit loopt dit aantal op tot 1,8. Ook kotstudenten blijken significant meer middelen te gebruiken dan pendelstudenten (1,8 versus 1,6).



**CM.** Hoe gaat het met u?

Tot slot, gaven vele studenten in een open antwoordcategorie nog aan welke 'middelen' ze nog zoal gebruiken om de examenperiode goed door te komen. Opvallend vaak genoemde zaken zijn chocolade, snoep en suikergoed en gewoon '*old school*' water.