

## Wat te doen bij zorgen over...

# MIDDELENGEBRUIK

De studententijd gaat hand in hand met **heel wat veranderingen**: je wordt zelfstandiger, je ervaart meer (werk)druk en je hebt meer verantwoordelijkheden,... Dit zorgt voor nieuwe uitdagingen zoals verantwoord blijven omgaan met middelen: je komt onder andere in contact met alcohol, je hoort over het experimenteren met illegale drugs en je merkt misschien op dat sommige medestudenten gebruik maken van stimulerende medicatie om beter te kunnen blokken.

Voor sommigen kan gebruik problematisch worden, waardoor afhankelijkheid ontstaat. Maar wat betekent het om verslaafd te zijn? Verslaving kan zich situeren op twee vlakken:

1. Bij **psychische afhankelijkheid** verlang je steeds meer naar een middel, zonder dit voel je je niet meer goed en worden je gedachten volledig bepaald door het gebruik en hoe je eraan komt.
2. **Lichamelijke afhankelijkheid** treedt op wanneer jouw lichaam tolerantie ontwikkelt voor een middel. Wanneer je het middel niet meer gebruikt, ontstaan er ontweningsverschijnselen zoals zweten, trillen en slechte slaap.

## Welke middelen gebruiken studenten?



**Alcohol** is erg populair onder studenten en wordt vaak als een onderdeel van het studentenleven gezien. Meestal wordt er verantwoord mee omgegaan, toch is er ook veel risicovol gebruik, wat overlast, studieduurvertraging en bepaalde gezondheidsklachten met zich kan meebrengen.

**Drugs** worden meestal gebruikt omdat ze een bepaald effect hebben op onder andere de hersenen, gevoelens, zintuigen en het bewustzijn. Deze effecten kunnen verschillen afhankelijk van de hoeveelheid, variëteit en manier van gebruik. Onder studenten is Cannabis de meest gebruikte drugs, het gebruik van andere illegale drugs zoals Xtc en cocaïne ligt een stuk lager.



Een examenperiode kan erg stressvol zijn, daarmee omgaan is niet vanzelfsprekend. Om hiermee om te gaan wordt tijdens deze periode vaker gebruik gemaakt van koffie, energiedranken, vitaminepreparaten of voedingssupplementen. Af en toe worden ook **stimulerende middelen** of medicatie gebruikt. De meest voorkomende klachten hierbij zijn hoofdpijn, nervositeit, misselijkheid en buikpijn. Maar ook meer ernstige gevolgen kunnen tot uiting komen zoals slaapstoornissen, hartkloppingen en emotionele instabiliteit.



**Wist je dat?:** studenten vaak niet open over hun afhankelijkheid durven praten, terwijl het niet iets is om je voor te schamen. Het kan iedereen overkomen. Cijfers van de laatste studentenbevraging over middelengebruik tonen aan dat: een kwart van de studenten meer dan 10 glazen per week drinkt (gemiddeld 28,5 glazen), dat ongeveer één op de negen studenten (11,5%) aangeeft ooit stimulerende medicatie genomen te hebben, dat bijna de helft van de studenten ooit illegale drugs heeft gebruikt en bijna een kwart van hun meerdere nadelige gevolgen heeft meegemaakt.

# TIPS & TRICKS

Middelengebruik is een complexe problematiek, waar geen one size-fits all behandeling voor bestaat. Het is ook niet altijd makkelijk om te weten wanneer gebruik nu problematisch is.

Ben je bezorgd over jouw middelengebruik of dat van iemand anders? Hieronder vind je enkele tips & tricks die een eerste stap kunnen zijn voor verantwoord gebruik.



## Alcohol

- Ga **bewust** om met alcohol. Vaak drinken we uit gewoonte, of omdat we denken dat het erbij hoort. Sta eens stil bij wanneer je drinkt en waarom je het doet. Regelmatig een alcoholvrije dag inplannen doet wonderen voor jouw gezondheid!
- **Experimenteer:** welke **alcoholvrije alternatieven** vind je lekker en zijn ook leuk en gezellig om te drinken?
- **Wissel** een rondje alcohol af met iets niet alcoholisch. Zo vermijd je ook die verschrikkelijke kater de dag nadien.
- **Neem de tijd** om van jouw drankje te genieten.



## Stimulerende medicatie

- Deze **alternatieven** helpen je om op een duurzame manier aan je concentratie en geheugen te werken: regelmatig bewegen, voldoende slaap en rust, voedzaam en evenwichtig eten, voldoende rustpauzes en ontspanning inplannen, ... (zie [infographics over deze thema's](#))
- Ken je de **effecten op lange termijn** van het gebruik van stimulerende middelen? Informeer je hierover via de druglijn.
- **Bespreek** medicatiegebruik altijd eerst met je huisarts.



## Drugs

- **Sta stil** bij wat je wil. Wil je volledig stoppen? Wil je minderen? Denk hier concreet over na en stel haalbare en realistische doelen voor jezelf.
  - Enkele vragen die jezelf hierbij kan stellen: hoeveel en hoe vaak wil je dan nog gebruiken? Op welke dagen wil je helemaal niets gebruiken?
- Hou **een dagboek** bij waarin je noteert wat je gebruikt en wanneer je gebruikt. Om meer inzicht te krijgen in waarom je gebruikt, kan je hier ook bij noteren hoe je je voelde en wat de aanleiding was van je gebruik.
- **Zoek steun!** Licht mensen in over je plan om iets te veranderen en spreek af hoe je hen kan bereiken als je het moeilijk hebt.
- **Je overweegt verandering:** super! Het is normaal dat dit een proces met ups en downs is. Laat jezelf toe om hierin te groeien en te leren wat werkt voor jou.



## Contact - Praat erover

Herken je jezelf of iemand anders in deze informatie en ben je bezorgd?

- Praat erover met iemand bij wie je je goed voelt en die je vertrouwt.
- Durf je het niet meteen kwijt aan iemand uit je omgeving? Praat erover met jouw huisarts of een [studentenpsycholoog](#).
- Wil je liever anoniem je verhaal kwijt? Of ben je op zoek naar meer informatie? Dan kan je terecht bij De DrugLijn, voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Neem gratis contact via [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) (chat, skype en/of mail) of bel via 078 15 10 20 (€) of maak gebruik van de [online zelfhulpmodule](#).