

## Risicovol alcoholgebruik studenten hbo/wo

### Werkkaart 1 | Inleiding

Deze werkkaarten helpen je bij risicovol alcoholgebruik bij hbo/wo studenten. Ze helpen je bij 2 vragen:

1. Hoe herken je risicovol alcoholgebruik?
2. Wat kun je doen?

De werkkaarten horen bij de handreiking 'Signaleren, screening en kortdurende interventie van risicovol alcoholgebruik bij studenten (2022)'. In deze handreiking vind je uitleg en verdieping van de onderwerpen op de werkkaarten. De werkkaarten zijn ook toepasbaar op risicovol middelengebruik. In veel gevallen gaat alcoholgebruik gepaard met ander middelengebruik.

#### Voor wie zijn (de handreiking en) de werkkaarten?

De handreiking en de werkkaarten zijn voor:

- Studentverenigingen, studieverenigingen, studentensportverenigingen - besturen, vertrouwenscontactpersonen.
- Verslavingszorginstellingen - preventiewerkers.
- Onderwijsinstellingen - mentoren, studieloopbaanbegeleiders, studieadviseurs, studentendecaan.

#### Wat heb je aan de handreiking en de werkkaarten?

De handreiking en de werkkaarten geven informatie, adviezen en tips over het voorkomen, herkennen en omgaan met risicovol alcoholgebruik:

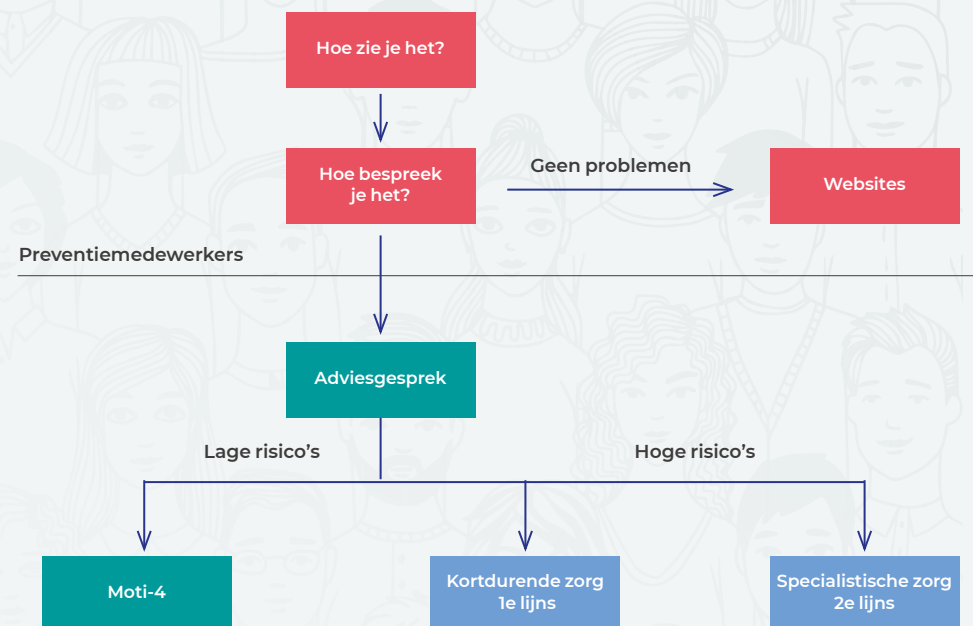
- Hoe informeer je studenten over de risico's van alcohol en de invloed op de geest en het lichaam?
- Hoe signaleer je risicovol alcoholgebruik bij studenten?
- Hoe bespreek je risicovol alcoholgebruik met studenten?
- Hoe verwijst je door?

#### Hoe herken je risicovol alcoholgebruik?

Werkkaart 2 geeft concrete voorbeelden hoe je risicovol alcoholgebruik kunt herkennen.

#### Schema - Hoe zie je het? En wat kun je doen?

##### Plekken waar studenten komen



#### Wie hebben de handreiking en de werkkaarten gemaakt?

De handreiking en de werkkaarten zijn van het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek (SVA). Hierin werken GGD GHOR Nederland, Trimbos-instituut en Verslavingskunde Nederland samen aan het voorkomen van risicovol alcoholgebruik. Het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek is een onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord. Kijk voor meer informatie op [www.herkenalcoholproblematiek.nl](http://www.herkenalcoholproblematiek.nl).

# 2

## Risicovol alcoholgebruik studenten hbo/wo

### Werkkaart 2 | Hoe signaleer je risicovol alcoholgebruik?

#### Wie heeft contact met studenten die alcohol gebruiken?

Wie hebben binnen verenigingen contact met studenten?

- Besturen
- Vertrouwenscontactpersonen
- Commissieleden

#### Wie hebben binnen onderwijsinstellingen contact met studenten die alcohol gebruiken?

- De mentor van de student.
- De docenten van de student.
- Studentdecaan.
- Studieadviseurs en studieloopbaanbegeleiders.
- Studentpsychologen.
- Vertrouwenspersonen.
- Medestudenten.

#### Welke aanwijzingen kunnen er zijn voor risicovol alcoholgebruik?

Er kunnen twee soorten aanwijzingen zijn voor risicovol alcoholgebruik:

1. Fysieke en mentale aanwijzingen.
2. Gedrag van de student.

#### 1. Bij fysieke aanwijzingen voor risicovol alcoholgebruik kun je denken aan de volgende dingen:

- De student is aangeschoten of dronken.
- Als een student zweet, trilt of zenuwachtig is, kunnen dat onthoudingsverschijnselen zijn.
- De student ruikt naar alcohol.
- De student heeft maag- of darmklachten.
- De student wordt dikker of dunner.
- De student is moe of heeft hoofdpijn.
- De student verzorgt zichzelf minder goed.

- Zichtbare verwondingen door ongelukken onder invloed.
- Alcoholvergiftiging.

#### 2. Gedrag van de student

Het gedrag dat hieronder staat kan een aanwijzing zijn voor risicovol alcoholgebruik:

- De student komt vaak te laat (meermaals per week).
- De student verzuimt.
- De student vertoont agressief of ander probleemgedrag.
- De student vertoont terugtrekkend gedrag (in zichzelf gekeerd).
- De student vertoont uitingen van somberheid of angsten.
- De student kan emoties niet onder controle houden/ heeft driftbuien.
- De student vertoont seksueel overschrijdend gedrag.
- Er komen klachten binnen over het gedrag van de student.
- De student heeft regelmatig of vaak een kater.
- De student praat veel over alcohol, borrels en/of andere middelen (zoals Cannabis, Cocaïne, XTC).
- De student drinkt ook in afwezigheid van anderen, zoals bijvoorbeeld alleen op de kamer in een studentenhuus.
- De student heeft vrienden die veel alcohol gebruiken.
- De studieresultaten van de student verslechteren. Let ook op moeite met concentreren. Of dat de student dingen niet snapt die hij of zij eerder wel snapte.
- De student gaat vaak naar de dokter. Of heeft regelmatig ongelukken met de fiets of de auto.

#### Wat kun je doen?

Stel de student de vragen van werkkaart 3. Bij vermoeden van ernstig alcoholmisbruik neem contact op met de preventiewerker verslavingszorg in jouw regio.

# 3

## Risicovol alcoholgebruik studenten hbo/wo

### Werkkaart 3a | Hoe bespreek je risicovol alcoholgebruik met studenten?

#### Hoe zie je risicovol alcoholgebruik?

Risicovol alcoholgebruik is niet makkelijk te zien. In tabel 1 op bladzijde 13 van de Handreiking staat een overzicht van signalen. Denk hier bijvoorbeeld aan de motivaties van een student om te drinken (afhankelijkheidsrelatie, het onderdrukken van emoties, alleen drinken, invloed op studieresultaten). Bij studenten duidt een score >7 (bij vrouwen) en >8 (bij mannen) bij de Audit-C ook op risicovol alcoholgebruik.

#### Waarom bespreken?

Praten met de student over alcoholgebruik is een eerste stap om de signalen te checken. In een kort gesprek kun je signalen bevestigen. Of juist voorkomen dat je verkeerde conclusies trekt.

#### Hoe praat je met de student over risicovol alcoholgebruik?

Ga je met een student praten over risicovol alcoholgebruik? Stel dan de vragen die in de tabel hiernaast staan.

#### Wat als ouders, vrienden of de student zelf zich zorgen maken?

Maken vrienden zich zorgen? Of maakt de student zich zorgen over eigen alcoholgebruik? Dit is ook een signaal. Stel tot slot de vragen:

- 'Heeft iemand weleens iets gezegd over je alcoholgebruik?'
- 'Of heeft iemand weleens gezegd dat je minder moet drinken?'
- 'Maak je je zelf weleens zorgen over je alcoholgebruik?'
- 'Wat doe je wanneer je je zorgen maakt? Wat zijn daar de gevolgen van?'

Score	0	1	2	3	4
<b>Vragen</b>					
1. Hoe vaak drink je alcohol?	nooit	1 keer per maand of minder	2-4 keer per maand	2-3 keer per week	4 keer of vaker per week
2. Hoeveel drink je op een typische dag dat je alcohol drinkt?	1-2 glazen	3-4 glazen	5-6 glazen	7-9 glazen	10 glazen of meer
3. Hoe vaak drink je meer dan 6 glazen op één gelegenheid?	nooit	minder dan 1 keer per maand	2-3 keer per maand	2-3 keer per week	4 of meer keer per week
					Totaalscore

#### Voor laagdrempelige informatie over alcohol:

- [www.watdrinkjij.nl](http://www.watdrinkjij.nl)
- [De website voor een gezonder leven met minder alcohol | Alles Over Drinken - Studenten en middelengebruik - Jellinek](#)
- [www.maakjekeus.nl](http://www.maakjekeus.nl)
- [www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl)

# 3

## Risicovol alcoholgebruik studenten hbo/wo

### Werkkaart 3b | Hoe bespreek je risicovol alcoholgebruik met studenten?

#### Drinkt een student overmatig veel? En denk je dat er risico's zijn?

Een student die overmatig veel drinkt kan het beste praten met een preventiewerker. Hoe motiveer je hem of haar een afspraak te maken met een preventiewerker?

- Geef de student inzicht in het alcoholgebruik. En in de effecten op het functioneren, op studieprestaties bijvoorbeeld. Benadruk dat het verstandig is na te denken over het alcoholgebruik. Focus hierbij op de positieve aspecten van het minderen met alcoholgebruik. Bespreek daarnaast de beweegredenen van de student om overmatig veel te drinken. Mogelijk is het overmatig drinken een signaal voor mentale problemen. Praat hier zo concreet mogelijk over.
- Wees transparant over het gesprek met de preventiewerker. Vertel de student wat de preventiewerker bespreekt. De preventiewerker geeft voorlichting over alcohol en kan adviseren hoe met alcohol om te gaan. Als dat nodig is, kan de preventiewerker de student helpen om minder te drinken. Bespreek ook wat de preventiewerker van hem of haar verwacht. Als dat nodig is, kun je voorstellen dat je bij het gesprek met de preventiewerker bent.
- Wil de student geen afspraak maken met een preventiewerker? Maak dan een afspraak om daar nog eens over te praten. Bedenk dat je hier meestal meer dan 1 keer over moet praten.

#### Tips voor het gesprek

- Bespreek alleen concrete signalen.
- Bedenk dat de student ook andere problemen kan hebben. Wees daar alert op.
- Het doel van je gesprek is een afspraak te maken met een preventiewerker. Beperk je gesprek tot dit doel en probeer direct een afspraak te maken: 'Wanneer zou jij kunnen?' Of: 'Ik ken iemand die je kan helpen. Zal ik vragen of zij de volgende keer ook komt?' Ga niet op de stoel van de preventiewerker zitten.

Op werkkaart 4 staan meer tips voor een motiverend gesprek

**Tip:** Bekijk ook de (gratis) e-learning [signaleren en bespreekbaar maken van riskant middelengebruik](#) op [ggzacademy.nl](http://ggzacademy.nl)

#### Namen, e-mailadressen en telefoonnummers

Kijk voor contactgegevens van preventiewerkers in jouw gemeente of regio op het kaartje van demoti4-website: [www.moti-aanmelders.nl](http://www.moti-aanmelders.nl)

# 4

## Risicovol alcoholgebruik studenten hbo/wo Werkkaart 4 | Het gesprek over risicovol alcoholgebruik

### Wat is een motiverend gesprek?

In een motiverend gesprek doe je dit:

- Je probeert de student zelf te laten vertellen dat hij of zij een probleem heeft.
- Je probeert de student ook zelf te laten vertellen wat hem of haar kan motiveren het gedrag te veranderen.

Het doel van het gesprek is gedragsverandering. Of de student motiveren begeleiding of hulp te accepteren. Het idee is: laat de student de dingen zelf vertellen en hem of haar zelf besluiten nemen. Dan is de kans dan het grootst dat hij of zij het gedrag verandert.

### Wat zijn de uitgangspunten van een motiverend gesprek?

Dit zijn de belangrijkste uitgangspunten van een motiverend gesprek:

- Hoe bereik je gedragsverandering? Door de student te laten praten over zijn of haar twijfels over veranderingen.
- De student is vaak niet vanzelf gemotiveerd voor gedragsverandering. Dit kan voortkomen uit angst. Juist het gesprek tussen de preventiewerker en de student kan leiden tot een veilig gevoel en bijdragen aan deze motivatie.
- Laat de student op een positieve wijze inzien welke voordelen er van geen/minder alcoholgebruik zijn, zoals beter concentratievermogen, betere nachtrust, positieve invloeden op de studieresultaten.
- Veel studenten hebben weerstand tegen dit gesprek. En tegen gedragsverandering. Bedenk dat dat logisch is en toon daar begrip voor.

### De 4 basisprincipes van een motiverend gesprek

#### 1. Reflectief luisteren

Luister goed en bevestig wat de student zegt. Toon empathie en probeer ervoor te zorgen dat hij of zij je vertrouwt.

#### 2. Discrepantie ontwikkelen

Laat de student vertellen over zijn of haar gedrag van nu. En over het gedrag dat hij of zij in de toekomst wil. Op deze manier wordt het verschil duidelijk tussen het gedrag van nu en wat hij of zij wil.

#### 3. Discussie vermijden

Toont de student weerstand? Beweeg dan mee. Ga niet discussiëren of argumenteren. Zo voorkom je defensief gedrag en irritatie.

#### 4. Ondersteunen van de eigen effectiviteit

Benadruk de autonomie en het eigen kunnen van de student.

### Tips voor een effectief gesprek

- **Focus.** Voorkom dat het gesprek alle kanten op gaat.
- **Open vragen.** Open vragen beginnen met 'Wat', 'Hoe', 'Waarom', 'Wanneer'. Zij geven de student de mogelijkheid zelf te vertellen. Gesloten vragen kun je alleen met 'ja' of 'nee' beantwoorden.
- **Luister reflectief.** Dit betekent dat je checkt of je het antwoord goed begrepen hebt. Doe dit zonder te sturen met gesloten vragen.
- **Geef bevestiging.** Complimenteer de student met zijn of haar inspanningen. En geef erkenning aan zijn of haar kwaliteiten.
- **Vat samen.** Bewaak de structuur van het gesprek door af en toe samen te vatten. Hiermee controleer je ook of je de student goed begrijpt.
- **Tijd en plaats.** Neem genoeg tijd voor het gesprek. En zoek een rustige plek.
- **Schrijf op.** Schrijf op wat de student zegt. Op deze manier vergeet je geen dingen. En vraag of de student bedoelt wat je hebt opgeschreven. Ook is het een uiting van respect.

### Meer informatie

[expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/items/details/alcohol-en-motiverende-gesprekvoering](https://expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/items/details/alcohol-en-motiverende-gesprekvoering)

## Risicovol alcoholgebruik studenten hbo/wo

### Werkkaart 5 | Zorg voor studenten met risicovol alcoholgebruik

#### Wanneer doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening?

Hieronder staan 2 situaties waarin je de student het beste kunt doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening:

1. De student is bereid tot gedragsverandering, maar het lukt niet.
2. De student drinkt zeer veel en heeft een problematisch gebruik en ziet dit niet in.

**Tips:** Hulpverlening kan vaak laagdrempelig ingezet worden. Een voorbeeld hiervan is anonieme online zelfhulp. Wanneer er (nog) geen sprake is van een verslaving, kan er vanuit de verslavingszorg laagdrempelige hulp geboden worden door een preventiewerker. Voor meer specialistische behandeling kan de huisarts een verwijzing geven. Je kunt een student doorverwijzen voor een gratis adviesgesprek naar [Adviesgesprek | Alles Over Drinken](#)

#### Wat doe je met de persoon die het signaal over risicovol alcoholgebruik heeft gegeven?

Informeer de persoon (bijvoorbeeld medestudent, bestuurder, docent, mentor) die je het signaal over risicovol alcoholgebruik heeft gegeven. Vertel hem of haar wat je met het signaal hebt gedaan. Let op: Je mag niets zeggen over de inhoud van het gesprek. Hiermee motiveer je deze persoon of organisatie alert te blijven op risicovol alcoholgebruik.

#### Wat doe je als de student meer problemen heeft?

Heeft de student meer problemen dan alleen problemen met alcohol? Verwijs de student dan door naar andere zorgverleners, bijvoorbeeld de GGZ via de huisarts en check of de student bekend is met de studentpsycholoog van de onderwijsinstelling.

#### Wil je meer informatie?

- [moti4.nl](http://moti4.nl), [Moti-aanmelders.nl](http://Moti-aanmelders.nl), [IkPas.nl](http://IkPas.nl)
- Lees de [Handreiking](#) en de bijlagen in de Handreiking.