

A solid yellow vertical bar is positioned on the left side of the slide.

MIDDELENGEBRUIK BIJ STUDENTEN 18-24 JAAR

Brishna Akbari



ALCOHOL- EN DRUGGEBRUIK

- Toenemend probleem onder studenten 18-24 jaar
- Gevolg: fysieke en mentale schade
- Toenemend belang preventie middelengebruik
- Louter sensibilisering: minder effectief
→ belang actieve component



AANPAK



Draaiboek

- Uitwerking visie bestaande uit **10 geboden** voor studenten (en docenten) met bijhorend sensibiliseringsmateriaal
- **Projectweek** met bijhorend sensibiliseringsmateriaal



10 GEBODEN VOOR EEN WIJS GEBRUIK VAN ALCOHOL (& ANDERE MIDDELEN)

1. *Bovenal hou maat als ge drinkt.*
2. *Pakt ne mocktail als ge klinkt.*
3. *Heilig steeds uw grenzen, steek niet alles door uw strot.*
4. *Gij zult uw dorst laven met water, bij voorkeur ook op kot.*
5. *Feest met mate(n), doch zoek hulp indien vereist.*
6. *Eer uzelf en mijd overdaad van deze middelen ook al staan ze afgeprijsd.*
7. *Vlucht de kater en de promille.*
8. *Ook de groepsdruk zult gij vernielen.*
9. *Kom steeds veilig thuis, draag zorg voor mekander.*
10. *En begeer uw studententijd als geen ander.*

Gebod 1: Bovenal hou maat als ge drinkt.

- Maand: september
- Boodschap: verstandig omgaan met alcohol
- Toelichting naar studenten toe:

Als student is het logisch dat je al eens kan genieten van een glaasje. Toch is het belangrijk dat er steeds op een verstandige manier wordt omgegaan met alcohol zodat het voor iedereen leuk blijft!

- Zelftest (druglijn) → zie ook: projectweek
- Verspreiding affiches



Gebod 2: Pakt ne mocktail als ge klinkt.

- Maand: oktober
- Boodschap: focus op lekkere en gezonde alternatieven voor alcohol.
- Kennismaking studenten met mocktails
- Toelichting naar de studenten toe:
Student zijn is ook nieuwe dingen uitproberen in het leven, zowel plaatsen, muziek maar ook drankjes... En deze hoeven niet altijd alcoholisch te zijn! De mocktails zijn in, superlekker en zien er bovendien ook heel tropisch uit.
- Slogan: 'Sober in oktober'
- Mocktailkraam: studenten kunnen eigen mocktail samenstellen in combinatie met open dialoog (STUVO+mocktail)
- Affiche verspreiden: 'Zwart op wit bewezen: studenten amuseren zich ook zonder alcohol'



GEBOD 3: Heilig steeds uw grenzen , steek niet alles door uw strot

- Maand: november
- Verwijzing naar verschillende middelen, focus vooral op drugs
- Boodschap: kennen en respecteren van de eigen grenzen (en die van anderen)
- Anonieme zelftests (zie ook: projectweek)
- Toelichting naar studenten toe:

Ten alle tijden is het belangrijk om bewust te zijn van onze grenzen en deze ook te respecteren, niet alleen die van jezelf maar ook die van je omgeving. Dit heeft betrekking op allerlei soorten middelen. Gezond verstand primeert!

- Filmpje over grenzen respecteren + verspreiden affiche druglijn 'hoe riskant is jouw gebruik' + VAD 'never waste a great party'



GEBOD 4: Gij zult uw dorst laven met water, bij voorkeur ook op kot

➤ Maand: december (begin blokperiode → eerst nog stevig feesten → kotfeestjes)

➤ Toelichting naar de studenten toe:

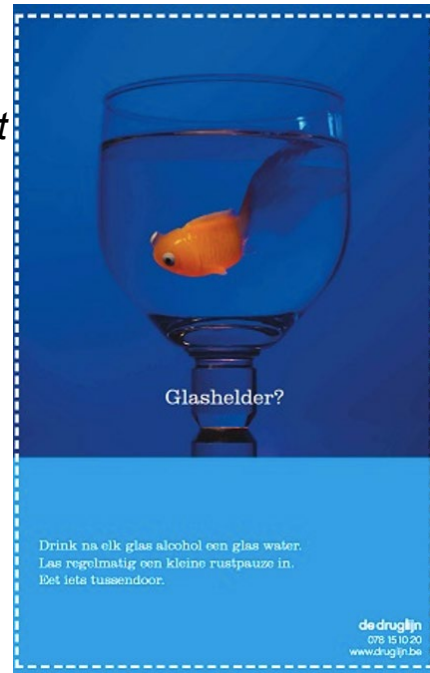
Het is belangrijk om steeds voldoende water te drinken. Niet alleen tijdens het uitgaan maar ook in het dagelijkse leven. Deze maand wordt er nog flink gefeest alvorens de blokperiode begint maar vergeet niet af en toe af te wisselen met water! Ook wij zetten hierop in door drinkfonteinen ter beschikking te stellen en jullie eraan herinneren dat het weer tijd is voor een glaasje... (water ;-)).

➤ Focus: voldoende water drinken tijdens het uitgaan

➤ Drinkfonteinen op de campus (+ pimpen met vloer- en muurstickers, strandstoeltjes...)

➤ Acties van stad Gent rond water drinken in de kijker zetten

➤ Affiche VAD: 'Glashelder' en 'Keep Hydrated'





GEBOD 5: Feest met mate(n), doch zoek hulp indien vereist

- Maand: januari
- Focus: hulpbronnen benadrukken, nabijheid STUVO+ in de kijker zetten
- VAD, De druglijn, CGG...worden in de kijker gezet

Toelichting naar de studenten toe:

'Be strong enough to stand alone, smart enough to know when you need help and brave enough to ask for it'. -Ziad K. Abdelnour

Af en toe heeft iedereen wel eens hulp nodig, durf dit te vragen want STUVO+ staat klaar voor jullie. Ook tijdens het uitgaan, durf inzien wanneer hulp gewenst/nodig is. Alleen zo kunnen we zorg dragen van elkaar.

- Affiche van druglijn met hulplijnen en 'even de weg kwijt'



GEBOD 6: Eer uzelf en mijd overdaad van deze middelen, ook al staan ze afgeprijsd

- Maand: februari (+ Tournée Minérale én projectweek).
Timing: einde examens
- Boodschap: studenten komen vaak in de verleiding om overmatig te drinken tijdens Happy Hour, bij afprijzingen, predrinken...
- Toelichting naar de studenten toe:
Als student is alles dat onze bankrekening spaart zeer welkom maar blijf steeds in het achterhoofd houden dat Happy Hours en afprijzingen geen toegang geven tot onverantwoord gedrag en het loslaten van grenzen. Blijf genieten maar gezond verstand primeert!
- Met dit gebod: gevaren benadrukken bingedrinken → affiche druglijn over effecten en tips bingedrinken + filmpje

GEBOD 7: Vlucht de kater en de promille

- Maand: maart
- Focus: rijden onder invloed
- Slogan: 'Maak jezelf geen glaasjes wijs'

- Toelichting naar studenten toe:

Een nachtje stappen en erna veilig thuis komen is altijd het doel, voor iedereen. Het is soms verleidelijk om in de auto te stappen als je al een glaasje teveel op hebt. 4 op de 10 bestuurders in België raken bij een verkeersongeluk betrokken omdat ze reden onder invloed van alcohol. Hecht waarde aan uw leven en aan die van uw naasten en bel een taxi/iemand die jullie kan oppikken.

- Affiche VAD: 'Blijf cool, laat je naar huis brengen' en 'Antikatermiddeltjes bestaan niet'
- Filmpje over rijden onder invloed



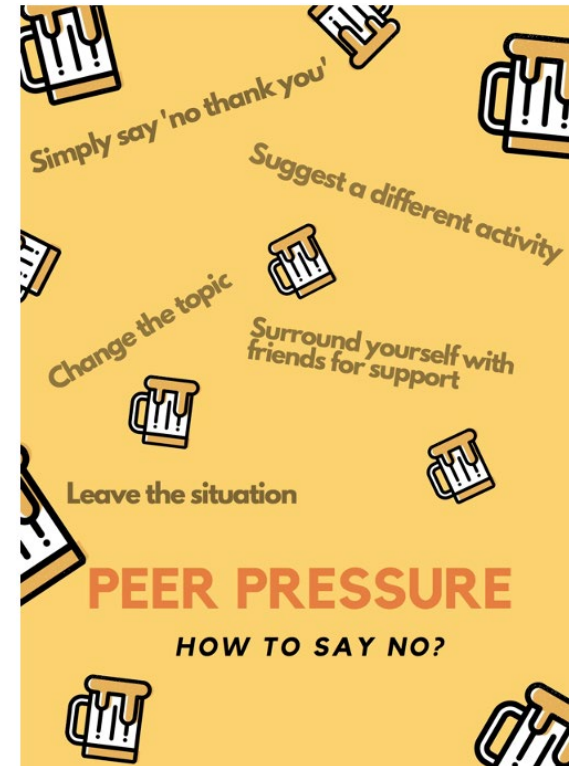
GEBOD 8: Ook de groepsdruk zult gij vernielen

- Focus: sociale invloed, peer pressure
- Hoe nee zeggen?
- Toelichting naar de studenten toe:

“When you say 'Yes' to others, make sure you are not saying 'No' to yourself.” -Paolo Coelho

Medestudenten, vrienden, familieleden hebben een invloed op jou, of je er bewust van bent of niet. Het is belangrijk dat je hier bij stilstaat. Deze invloed kan positief zijn en kan je horizon verbreden door je te laten kennismaken met nieuwe hobby's, gedragingen, gedachten. Maar groepsdruk als het op alcohol drinken aankomt is not done dus denk steeds goed na!

- Affiche 'nee zeggen'





Gebod 9: Kom steeds veilig thuis, draag zorg voor mekander

- Maand: mei
- Focus: zorg dragen voor vrienden en medestudenten
- Toelichting naar studenten toe: *Tijdens het uitgaan kan het al eens gebeuren dat er teveel gedronken wordt waardoor men zicht op elkaar verliest. Dit is natuurlijk niet de bedoeling. De boodschap zou moeten zijn 'samen uit, samen thuis'. Als je samen ergens naartoe gaat moet je het ook gezamenlijk afronden.*
- Campagne 'Ken je Maat' van Joetz in de kijker zetten (filmpje)
- Koppelen aan examenactie: belang van zorg dragen voor vrienden en medestudenten, niet enkel tijdens het uitgaan maar ook tijdens de examens
- Quiz: 'ben jij een goede maat?'
- Affiche: 'look after your friends'

GEBOD 10: En begeer uw studententijd als geen ander

- Maand: juni
- Afsluiten met positieve noot
- Belang genieten studententijd
- Examenperiode dus affiches worden in de blokhut opgehangen
- Toelichting naar de studenten:

De studententijd is een van de mooiste periodes uit uw leven. Je maakt vrienden en herinneringen voor het leven. Het is heel belangrijk om met volle teugen te genieten van deze onvergetelijke tijd. Dit academiejaar is alweer voorbij gevlogen en we hopen dat jullie hebben genoten van ALLE aspecten van jullie studententijd op een gezonde en veilige manier! Wij wensen jullie vanuit het STUVO+ team heel veel succes voor de examens. Jullie kunnen dit!

student
zijn =
meer dan
zuipen
zuipen
zuipen

check de verhalen van
Lio, Wald, Rana en Dario,...
op Instagram @studentzijnis

Projectweek

- 4 dagen activiteiten onder de middag
- Voorbeeld:

Dag	Activiteit
1. Maandag	Vanaf 12u30: Quiz (zie bijlage 5.16) met goodiebags
2. Dinsdag	Vanaf: Getuigenis Michael Niklaus in combo met mocktailkraam (afhankelijk van beschikbaarheid spreker)
3. Woensdag	Vanaf 12u30: Mocktailkraam (eigen mocktails maken) + zelftests alcohol voor studenten
4. Donderdag	Vanaf 12u30: Promillebrillenkraam (parcours) + goodiebags

Vragen?