

Inhoud

Opmerkingen vooraf	9
1 Aanleiding en doel van dit boek	10
1.1 Studierendement moet omhoog	11
1.2 Problemen met alcohol en drugs, gamen en gokken in het hoger onderwijs	12
1.3 Bier drinken, blowen en gamen hoort bij het studentenleven	13
1.4 Nieuwe inzichten in risico's en kwetsbaarheden van adolescenten en jongvolwassenen	13
1.5 Vroegsignalering bij studenten	14
1.6 De overgang naar het hoger onderwijs	15
1.7 Alcoholbeleid binnen studentenverenigingen	16
1.8 Het signaleren en bespreken van alcohol-, drugs- en verslavingsproblemen in het hoger onderwijs	17
1.9 Studenten met alcohol-, drugs- en verslavingsproblemen	18
1.10 Vragen van studieloopbaanbegeleiders, docenten en andere betrokkenen	19
1.11 Hoe kan dit boek gelezen worden?	20
2 Feiten over alcohol, drugs, gokken, gamen en verslaving	22
2.1 Psychoactieve stoffen	22
2.2 Beïnvloedende factoren op alcohol- en drugsgebruik bij jongeren	24
2.2.1 <i>Biologische factoren</i>	25
2.2.2 <i>Psychologische factoren</i>	27
2.2.3 <i>Sociaal-maatschappelijke factoren</i>	28
2.3 Gebruik en trends	31
2.3.1 <i>Middelengebruik</i>	33
2.3.2 <i>Gedragsverslavingen</i>	36
2.4 Risico's en regelgeving	37
2.5 Het ontstaan en verloop van verslaving	39
2.6 Signaleren	41
2.7 Verschillende visies en denkmodellen	42
2.8 De rol van motivatie	47

2.9	Stadia van verandering	48
2.10	Conclusies en vervolg	49
3	Verslaafde en ex-verslaafde studenten aan het woord	51
3.1	Rens: 'Bij internetpokeren is geen controle, je ziet gewoon niets'	51
3.2	Jolanda: 'De openheid in de SLB-groep is prettig'	53
3.3	Isa: 'Wat zou ik het graag over willen doen en dan helemaal anders'	56
3.4	Nadia: 'Ik had altijd het beeld dat iedereen ervaringen heeft met drugs'	61
3.5	Rineke: 'Ik denkt niet dat ik dit verteld zou hebben in mijn SLB-groep'	64
3.6	Erik: 'Het echte leven heeft gemeen met de wereld van het gamen, dat je iets voor jezelf moet opbouwen	65
4	Docenten, coördinatoren en begeleiders aan het woord	70
4.1	De studieloopbaanbegeleider: 'Er ontbreekt een innerlijk sturingsmechanisme'	70
4.2	De manager: 'Sneller signaleren en bespreekbaar maken'	73
4.3	De docent verslavingskunde: 'Het probleem wordt zowel onderschat als overschat'	75
4.4	De stagecoördinator: 'We lichten een stage-instelling niet in'	80
4.5	De SLB-coördinator: 'Hoeveel ruimte heeft een student die in de knel zit om te leren?'	83
4.6	De studentadviseur: 'Ik vraag nooit óf ze gebruiken, maar hoevéél ze gebruiken'	85
4.7	De docent en verslavingsexpert: 'Docenten hebben weinig door wat er speelt'	88
4.8	De studentendecaan: 'De motivatiefase is belangrijk'	90
4.9	De studentepsycholoog aan de universiteit: 'Privacy en beroepsgeheim zijn gegarandeerd'	96
4.10	De studentepsycholoog aan het hbo: 'Studenten zijn wel eens verbaasd als ik ze voorstel om "nee" te zeggen'	97
5	Vragen, reflecties en adviezen	101
5.1	25 vragen en antwoorden vanuit het hbo over alcohol, drugs, gamen en gokken.	101

6	Toolkit ‘gezond omgaan met alcohol, drugs, gokken en digitale media’	121
6.1	Signaleren en bespreekbaar maken	121
6.1.1	<i>Beeldvorming en attitude</i>	122
6.1.2	<i>Hoe praat ik met studenten over hun gebruik en hun ervaringen?</i>	124
6.1.3	<i>Hoe signaleer ik gebruik en maak ik het bespreekbaar?</i>	126
6.1.4	<i>Zijn regels en beleid nodig?</i>	130
6.2	Toolkit ‘Gezonde gewoonte’	131
6.2.1	<i>Overzicht van je ervaringen</i>	132
6.2.2	<i>De voor- en nadelenbalans</i>	133
6.2.3	<i>Dagregistratie</i>	134
6.2.4	<i>Gedachten- en gevoelensdagboek</i>	135
6.2.5	<i>Belang en vertrouwen</i>	137
6.2.6	<i>Doelen stellen</i>	138
6.2.7	<i>Alternatieve activiteiten</i>	139
6.2.8	<i>Het G-schema</i>	140
6.2.9	<i>Doelen vasthouden</i>	141
6.3	Voorbeelden van opdrachten voor colleges en werkgroepen	142
6.3.1	<i>Hoe denken studenten over alcohol, drugs en verslaving?</i>	142
6.3.2	<i>Eigen gewoonte(s)</i>	142
6.3.3	<i>Discussie met een groep</i>	143
6.3.4	<i>Kennis testen</i>	144
	Nawoord	145
	Dankwoord	148
	Bijlage 1 Straatjargon	149
	Bijlage 2 Handige websites	153
	Literatuur	155