

TIEN TIPS

1. Vraag het je huisgenoten! Je huisgenoten zijn de personen die je tijdens je studententijd bijna het vaakst ziet. En je studentenhuis is vaak ook een plek waar wordt gedronken, gerookt en soms ook gebruikt. Hebben jullie het er wel eens over, bijvoorbeeld tijdens de huisvergadering? Welke regels maken jullie met elkaar thuis? Wat zeg je tegen je eerstejaars? Uit onderzoek van 'Waar Trek Jij De Lijn?' blijkt dat negen op de tien studenten vindt dat er meer gesproken moet worden over excessief alcohol- en/of drugsgebruik. Breng het daarom eens op tijdens de huisvergadering, overleg eens met je huisoudste en probeer zo samen gewoontes te doorbreken die niemand thuis meer leuk vindt.

3. 0.0!

En als je dan toch het goede voorbeeld wilt geven, dan kun je dat perfect doen door gewoon alcoholvrij te drinken! Bijna elke vereniging heeft tegenwoordig een 0.0-assortiment en sommige hebben zelfs een gratis 0.0-tap en lekker goedkoop ;-). Niets staat je dus in de weg om eens wat vaker 0.0 te drinken. Bedenk ook voor jezelf alvast wanneer je dat zou doen, bijvoorbeeld als je wel mee wilt eten op de sociëteit, maar daarna nog naar de UB wilt.

6. Denk mee met je bestuur!

Goed beleid bedenken om leden verantwoordelijker om te laten gaan met alcohol, vaperen, roken en drugs is uitdagend. Je kunt je bestuur helpen door met ze in gesprek te gaan over middelengebruik en jullie verenigingscultuur. Wat zouden ze volgens jou bijvoorbeeld nog meer kunnen doen om leden te helpen verantwoordelijker om te laten gaan met alcohol? En hoe kunnen ze zorgen voor meer bewustzijn rondom drugsgebruik binnen de verenigingshuizen? Wist je dat elke bestuurder zulke input waardeert ?!



COKE SHOW

Scan deze code voor tip-filmpjes van studenten! Heb jij zelf nog een gouden tip of wil je nog iets kwijt over de COKE SHOW? Stuur dan een mail naar info@timeoutlab.nu of info@lievemerk.nl



TIME OUT.

2. Challenge je huisgenoot!

Of daag jezelf uit ;-). Doe een keer mee aan Dry January en drink een maand geen alcohol. En Stoptober: maandje stoppen met roken. Mooie challenge, een goed excuus voor je vrienden en het helpt echt! Uit onderzoek blijkt dat je je lichamelijk en mentaal fitter voelt (handig tijdens je tentamens!), je geld bespaart en dat je zelfs een mooiere huid krijgt. Je kunt ook langer dan een maand minderen met alcohol, roken en drugs door jezelf een doel te stellen, zoals trainen voor een hardloop- of roeiwedstrijd.

Concrete tips geven over hoe je dat gesprek dan voert:

Toon interesse: een simpel gesprek kan al een verschil maken.

Luister zonder oordeel: een oplossing hoef je niet te geven

Check regelmatig in: vraag af en toe hoe het gaat.

Wees geduldig: het duurt even voordat iemand zich opent.

4. Waar Trek Jij De Lijn? Bezoek zeker ook de symposia van Stichting 'Waar Trek Jij De Lijn?!' Zij organiseren interessante evenementen in bijna elke studentenstad, speciaal gericht op studenten. Tijdens de symposia leer je veel over de gevolgen van middelengebruik voor jezelf, je omgeving en de maatschappij. Neem voor meer informatie vooral een kijkje op [@waartrekjijdelijn!](https://www.waartrekjijdelijn.nl)

5. Test je pil! Als je drugs gaat gebruiken, zorg er dan voor dat je ze van tevoren test, bijvoorbeeld bij Brijder. Daarmee help je niet alleen jezelf, maar ook anderen: slechte drugs worden zo namelijk sneller opgespoord. Is gratis en anoniem! En installeer de app Red Alert: die waarschuwt je met een pushbericht als er extra gevaarlijke drugs in omloop zijn.

7. Meer kennis! Vergroot je kennis voor je gebruikt, want daarmee maak je het voor jezelf en anderen veel veiliger. Je kunt online veel info vinden en zelfs tests doen om je kennis te toetsen. En mocht je toevallig op een festival zijn, ga dan eens langs bij Unity, dat is een interactieve kennisquiz over drugs, voor en door jongeren.

8. Wil je praten of ff bellen? Wil je na de COKE SHOW of later verder praten over je eigen middelengebruik of dat van een vriend(in)? Dan zijn er veel partijen die je kunnen helpen en je hoeft je echt nergens voor te schamen. Ga bijvoorbeeld in gesprek met een vertrouwens-contactpersoon op je vereniging of bij de hulpverleners van stichting 'PraatErover!' of zoek contact met de experts van Brijder. www.stichtingpraaterover.nl

9. ff inchecken!

Drugs kickt anders in als je je kut voelt. Brijder heeft een heel handige online zelfhulptool beschikbaar waarmee je grip kunt krijgen op je eigen gebruik van alcohol, tabak, cannabis en cocaïne. Deze tool is helemaal anoniem, gratis en zelfstandig. Met de tool kun je werken aan je eigen gebruik door opdrachten te maken, te leren over je eigen patronen en extra motivatie te krijgen. Zo krijg je meer inzicht in je gebruik en kun je er dus ook beter wat aan doen.

10. Check jouw rol!

Probeer je bewust te zijn van jouw eigen invloed binnen je jaarclub, dispuut, studentenhuis of andere vriendengroep. Uit onderzoek van Lieve Mark blijkt dat meer dan drie op de vier studenten zegt geen groepsdruk te ervaren vanuit hun vereniging, jaar-genoten of ouderejaars leden om middelen te gebruiken. Toch is er wel veel groepsdruk, bijvoorbeeld door drankspelletjes, verplichte avonden, tradities.. We hebben het alleen vaak niet door. Probeer daarom zelf eens het goede voorbeeld te geven en maak groepsdruk bespreekbaar. Het is prima om af en toe niet mee te drinken, roken of gebruiken.