



Wat kan Jellinek preventie betekenen voor het hoger onderwijs?

Het gebruik van alcohol- en andere drugs ligt tijdens de studententijd hoger dan gemiddeld. Dit kan tot problemen leiden als dit gebruik problematisch wordt. Zowel overmatig gebruik van middelen als gamen, gokken en oneigenlijk gebruik van medicatie kan invloed hebben op de studieprestatie én het welzijn van de studenten.

Studentbegeleiders kunnen een belangrijke rol spelen in het vroegtijdig signaleren van problematisch gebruik, zodat verergering van de problemen kan worden voorkomen. Ook kunnen zij bijdragen aan het bespreekbaar maken van gebruik, het motiveren van de student en doorverwijzen naar passende hulp.

Maar hoe herken je problematisch middelen-gebruik bij een student? Welke hulp is het meest geschikt? Waar kan ik naar doorverwijzen? Jellinek Preventie kan hierbij ondersteunen doormiddel van beleidsadvisering, (online)trainingen en voorlichtingen.

In deze folder lees je meer over dit aanbod.



Aanbod voor **professionals** in het hoger onderwijs

Voor de meeste studenten is het hoge middelengebruik een fase die zonder veel problemen weer voorbijgaat. Maar een deel ervaart hier wel last van. Ze voelen zich somber, hebben last van stress en/of eenzaamheid. Ook hebben studenten die vaak middelen gebruiken vaker een hogere studieschuld. Vroegtijdig ingrijpen kan verergering van deze problemen voorkomen.

De drempel om hulp te vragen blijkt vaak hoog. Een studentbegeleider kan helpen de drempel naar hulp te verlagen en zo de mentale gezondheid van studenten helpen te verbeteren.

Consultatie & (beleids)advies

Het start met heldere afspraken en een goed beleid, om gestructureerd te werken aan een gezond onderwijsklimaat. Jellinek ondersteunt bij het ontwikkelen, implementeren of opfrissen van alcohol- en drugsbeleid. Ook kun je voor individuele casus terecht voor intercollegiaal overleg (zie 'contact')

Training voor professionals

Hoe kun je vroegtijdig problematisch gebruik signaleren? En hoe ga je hier vervolgens het gesprek over aan? Deze en andere onderwerpen komen aan bod in de training 'Signaleren en Begeleiden van overmatig alcohol- of middelengebruik, gamen en gokken'. Het doel: kennisvergroting, het leren signaleren van overmatig alcohol- of middelengebruik, gamen en gokken én het kunnen aangaan van een gesprek hierover.

Trainingen van Jellinek zijn veelal geaccrediteerd en met optionele inzet van een trainingsacteur.

Wist je dat?

Internationale studenten ook welkom zijn bij Jellinek preventie? Voor het aanbod van preventie is geen verwijzing en zorgverzekering nodig.

En...:

Wij ook een aanbod hebben voor studentenverenigingen. Zowel gezelligheidsverenigingen als sport- studie of culturele verenigingen kunnen bij ons terecht voor training, advies en voorlichting.

Gebruikstesten

Gebruikstesten kunnen helpen om het middelengebruik op een objectieve manier in kaart te brengen. De uitslag hiervan is geen diagnose maar wel een advies om mee aan de slag te gaan. Deze tests kunnen zelfstandig door de student vanuit huis gedaan worden, of ingezet worden tijdens een gesprek tussen student en begeleider.



IkkPas

IkkPas is een landelijke campagne gericht op bewustwording rond alcoholgebruik. Deze kan ook ingezet worden op hogescholen en universiteiten. Iedereen die alcohol drinkt wordt uitgedaagd om 30 dagen geen alcohol te drinken en zo gewoontegebruik te doorbreken. Kijk voor meer informatie en de campagnematerialen voor het hoger onderwijs op: **ikpas.nl**

IKPAS

Aanbod voor **studenten**

in het hoger onderwijs

Jellinek Preventie biedt diverse gratis en laagdrempelige interventies voor studenten die aan de slag willen met hun gebruik. Voor het preventieaanbod is geen verwijzing en zorgverzekering nodig. Hierdoor is het aanbod ook geschikt voor internationale studenten. Blijkt de ondersteuning van preventie niet voldoende? Dan kunnen ze uiteraard bij Jellinek terecht voor een behandeling. Hiervoor is wel een verwijzing en zorgverzekering nodig.

Online zelfhulp

Jellinek Online Zelfhulp is voor iedereen die via internet anoniem en zelfstandig wil stoppen of minderen met alcohol, cannabis, cocaïne, gokken of tabak. Het is geschikt voor personen die nog geen ernstig alcohol- of drugsprobleem hebben, maar wel op een riskante manier gebruiken.

(Telefonisch) adviesgesprek

Jellinek biedt gratis en vrijblijvend adviesgesprekken aan. Dit kan telefonisch en face-to-face, zowel bij Jellinek als op een onderwijslocatie. In een adviesgesprek kan de student terecht voor advies over zijn of haar eigen gebruik, of het gebruik van iemand anders. Bijvoorbeeld als er zorgen zijn over iemand in de omgeving.

Tijdens een adviesgesprek wordt de hulpvraag in kaart gebracht en wordt bekeken of en hoe Jellinek daarbij kan helpen. Soms zijn wat tips en adviezen voldoende, maar er kan ook worden geadviseerd om een Moti-4 of behandeling te starten. Het advies is vrijblijvend. Gesprekken kunnen zowel in het Nederlands als Engels gevoerd worden.

Moti-4

Moti-4 is een gesprekkentraject voor jongeren t/m 24 jaar die in de problemen dreigen te raken door middelengebruik, gokken of gamen. In het eerste gesprek wordt het probleem in kaart gebracht en het doel bepaald. Voor de een is dit minderen van gebruik. De ander wil liever helemaal stoppen. De vervolgesprekken richten zich op kennisoverdracht, bewustwording en inzicht in het eigen gebruik.

Moti-4 is een preventieve interventie. Dit betekent dat de student niet wordt ingeschreven bij Jellinek en er geen verwijsbrief nodig is van de huisarts. Aanmelden kan via de Jellinek Advieslijn (zie contact) of door een mail te sturen naar moti4@jellinek.nl. Gesprekken kunnen zowel in het Nederlands als Engels gevoerd worden.

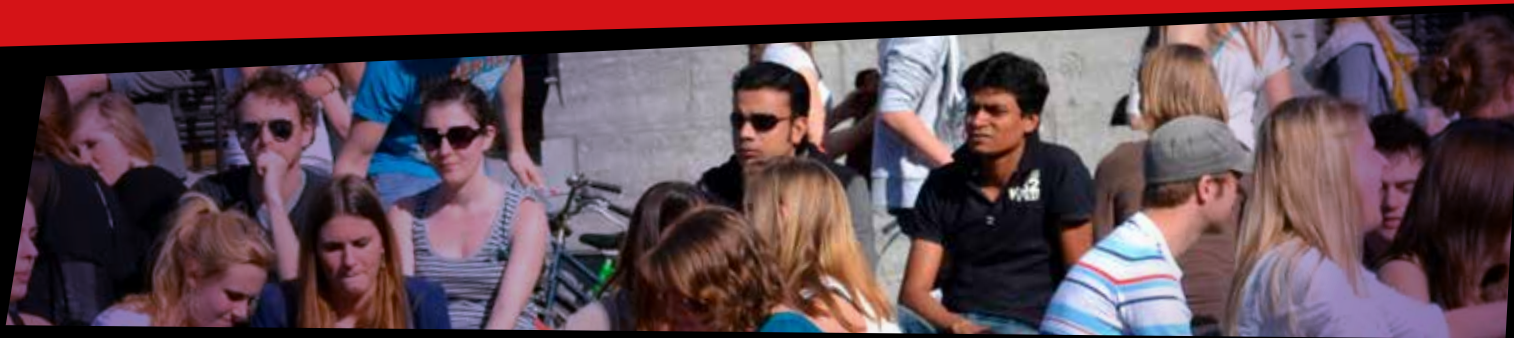
Kopp/kov

Sommige studenten komen uit een thuissituatie waarin 1 van de ouders psychische problemen of verslavingsproblemen heeft. Jellinek preventie kan de student ondersteunen om met deze zorgen om te gaan. Dit kan zowel in groepsverband als individueel.

Kijk voor meer informatie op jellinek.nl/kopp-kov



Voorlichting en drugstestservice



Jellinek preventie heeft daarnaast ook een uitgebreid aanbod aan voorlichtingen. Deze zijn het meest effectief als ze worden ingezet in combinatie met andere interventies.

Groepsvoorlichting / Peer educatie

Jellinek biedt groepsvoorlichtingen over alcohol, cannabis en/of andere middelen. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een presentatie, pubquiz of workshop. Een groepsvoorlichting gaat onder andere over de gezondheidsrisico's van de middelen en hoe deze te beperken. Maar ook over hoe je riskant gebruik kunt signaleren en tips om daarover met elkaar in gesprek te gaan op het moment dat je je daar zorgen over maakt. Tijdens de introductieweek of Kennismakingstijd kunnen voorlichtingsbijeenkomsten over alcohol speciaal voor de eerstejaars georganiseerd worden. Daar waar mogelijk, wordt er herbij gebruik gemaakt van peer educators van Unity of LOS. Dit zijn vrijwilligers van Jellinek die zelf student zijn en ervaring hebben met middelengebruik in het studentenleven.

Groepsvoorlichting kunnen in samenwerking met het bestuur op maat worden gemaakt en worden zowel in het Nederlands als Engels aangeboden.

Online middeleninformatie

Voor goed onderbouwde informatie over drugs kun je terecht op jellinek.nl/studenten (NL) of jellinek.nl/students (ENG). Wie naast alcohol of cannabis ook wel eens andere middelen gebruikt, kan terecht op Unity.nl. Hier staat informatie over de risico's van gebruik en hoe deze zoveel mogelijk beperkt kunnen worden. De informatie is zowel beschikbaar in het Engels als Nederlands.

Wist je dat?

- Er onder studenten een hoge mate van acceptatie is van het meer dan 10 glazen alcohol drinken op één avond.
- Frequent cannabisgebruik vaker voorkomt onder kwetsbare studenten.
- Een op de twintig studenten risicovol gamegedrag vertoont.

Drugstestservice

Een van de manieren om de risico's van gebruik te beperken, is door je drugs te laten testen bij een testservice. Deze vind je door heel Nederland. Jellinek heeft ook een aantal locaties. Kijk op jellinek.nl/testen voor meer informatie over de testservice.

Heb je interesse in, of over vragen over, ons aanbod? Neem vrijblijvend contact met ons op en vraag naar de afdeling Preventie.

Bel de Jellinek Advieslijn:
088 - 50 51 220

Tel: 088 - 50 51 220
Maandag t/m vrijdag
08:30 - 17:00

Of bekijk onze website:
jellinek.nl & jellinek.nl/studenten
Mailen kan naar: preventie@jellinek.nl

³ Trimbos-Instituut, RIVM, & GGD GHOR Nederland. (2021). Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Deelrapport II. Middelengebruik van studenten in het hoger onderwijs.

