INFOFICHE HOGER ONDERWIJS

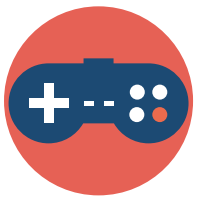
Signalen van (problematisch) middelengebruik, gamen of gokken bij studenten herkennen en erover in gesprek gaan













VAD

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Inhoud

Voor wie?

Voor alle lesgevers, stuvo-medewerkers en ander onderwijspersoneel zonder beroepsgeheim

Deel 1

Herkennen van signalen van middelengebruik, gamen en gokken

Ik merk bij een student signalen op in...

- De schoolse organisatie en leergedrag ..... p 4
- Het gedrag ..... p 4
- Buitenschoolse activiteiten ..... p 5
- Het voorkomen ..... p 5

Deel 2

Bespreekbaar maken van signalen van middelengebruik, gamen en gokken

- Wat, wanneer en wie bespreken? ..... p 7
- Hoe voer je een verkennend zorggesprek? ..... p 8
- Hoe wrijving vermijden? ..... p 9
- Wat na het verkennend zorggesprek? ..... p 10

DEEL 1

Herkennen van signalen van middelengebruik, gamen en gokken





Signalen van

(problematisch) middelengebruik, gamen of gokken?

Belangrijk

Eén signaal zegt op zich weinig. Kijk altijd naar het **totaalbeeld**, gebaseerd op meerdere observaties over een langere periode. De signalen kunnen ook wijzen op **andere problemen**, zoals relatie- of studieproblemen. Experimenteergedrag is ook niet per definitie problematisch bij jongvolwassenen.

Hier vind je een aantal voorbeelden:

	HET GEDRAG	
SCHOOLSE organisatie en leergedrag	**Veranderd GEDRAG**	**Veranderd SOCIAAL GEDRAG**
Algemeen ▸ Wisselende of verminderde schoolresultaten/prestaties ▸ Vermindering van concentratie, geheugen of handigheid ▸ Moe in de les zitten ▸ Minder stipt en georganiseerd zijn ▸ Afspraken, zoals deadlines, niet naleven ▸ Minder meewerkend zijn ▸ Vergeetachtig, nalatig zijn ▸ Apathische leshouding ▸ (sterk) storend gedrag vertonen ▸ Onsamenhangende verhalen ▸ Wisselende of verminderde interesses ▸ Laatkomen of vaak afwezig zijn **Aanvullend voor GAMEN** ▸ Tijdens de schooluren gamen of sociale media gebruiken (in ontspanningsruimten, tijdens de les) ▸ ...	**Algemeen** ▸ Onverklaarbare stemmingswisselingen (agressief, depressief, uitgelaten, prikkelbaar, extra vrolijk, somberheid ...) ▸ Waanbeelden, angst, paniekaanvallen ▸ Meer of minder zin in eten ▸ Vermoeidheid / sufheid ▸ Stoerdoenerij ▸ Veel praten over middelengebruik ▸ Veranderingen in gebruik van (zak) geld: andere besteding ▸ Geheimdoenerij en ontkenning ▸ Grensoverschrijdend/ ongewenst gedrag (dreigementen, schelden, fysiek geweld, ongepaste opmerkingen of aanrakingen) ▸ Totale nonchalance, ordeloosheid ▸ Diefstal ▸ ... **Aanvullend voor GAMEN** ▸ Slecht gehumeurd en prikkelbaar zijn als gamen of sociale media-gebruik niet mogelijk is ▸ Vluchten (bij problemen) in de virtuele wereld of op sociale media ▸ Het dag- en nachtritme vervaagt **Aanvullend voor GOKKEN** ▸ Normaliseren van gokken ▸ Veel belang hechten aan materiële dingen	**Algemeen** ▸ Een veranderde vriendenkring ▸ Steeds nieuwe en andere “vrienden” ▸ Relatieproblemen ▸ Desinteresse in sociale omgeving ▸ Gezinsactiviteiten en vriendschappen verwaarlozen ▸ Conflicten met leeftijdsgenoten, ouders ... ▸ Uitgesloten worden, pestsituaties ▸ Signalen van familieleden of vrienden die ook gebruiken ▸ Geld lenen, onderhandelen over geld, pesten, of – in extreme gevallen – zelfs medestudenten afpersen ▸ ... **Aanvullend voor GAMEN** ▸ De student zondert zich op school meer en meer af om te gamen of om sociale media te gebruiken en geraakt geïsoleerd. ▸ Veel praten over gamen/sociale media **Aanvullend voor GOKKEN** ▸ Stoer doen over winnen en geld



HET VOORKOMEN

BUITENSCHOOLSE veranderingen

Algemeen

- Signalen van ouders of familieleden die zich zorgen maken
- Signalen van vrienden of omgeving die zich zorgen maakt
- Stopzetten of verlies van interesse in hobby's
- Meer uitgaan
- Juridische problemen
- ...

FYSIEKE kenmerken

Kunnen verschillen per product

Algemeen

- Rode of tranerige ogen, wazige blik
- Onder invloed zijn
- Bleekheid
- Gewichtsverlies of -toename
- Grote (meeste drugs) of zeer kleine pupillen (opiaten)
- Meer vallen of problemen met evenwicht
- Meer moeite met precieze bewegingen en wandelen
- Minder energie of momenten van extreem veel energie
- Slechtere gezondheid, vaker ziek
- Moeilijker spreken
- Lachbuien
- ...

UITERLIJKE kenmerken

Algemeen

- Symbolen die naar drugs / drug-gebruik verwijzen bv. cannabisblad, ...
- Drugbezit of gebruiksmaterialen (cruncher, pijpjes, vape, plastiek zakjes ...
- Er minder verzorgd uitzien, vlekken op kledij, verwaarlozing persoonlijke hygiëne
- Speciale geur van kledij
- Verdoezelende geurtjes (overdreven parfum, wierook ...)
- Veranderde kleding- en/of haarstijl
- Ongewoon gebruik van medicatie (bijvoorbeeld oogdruppels na cannabisgebruik)
- ...

Aanvullend voor GOKKEN

- Plots veel meer geld of net geld-problemen hebben

DEEL 2

Bespreekbaar maken van signalen van middelengebruik, gamen en gokken





Bezorgd? Of het nu gaat om middelengebruik, gamen, gokken of iets anders: bespreek de signalen met de student. Jij of een collega kan dit gesprek aangaan.

1. Een verkennend zorggesprek...

... vertrekt **vanuit bezorgdheid** en heeft als doel **contact te maken**. Je benoemt **veranderingen in functioneren, toetst je observatie** aan de ervaring van de student, en verduidelijkt **verwachtingen**. Je kan aangeven welk gedrag niet past binnen de onderwijs-context, zonder te sanctioneren. Enkel bij **duidelijke overtredingen** zoals drugbezit of dealen is een **grenzenstellend gesprek** nodig, waarin je helder maakt wat wel en niet kan op school volgens de afgesproken procedures.

2. Wanneer bespreek je signalen?

Hoe vroeger je signalen bespreekt, hoe meer kans op verandering.

- **De eerste stap is soms moeilijk**, maar betekent veel. Signalen bespreken toont je bezorgdheid en helpt vermoedens aftoetsen.
- **Wacht niet op bewijs van gebruik**. Vermoedens of veranderd functioneren volstaan voor een gesprek met de student.
- **Je bezorgdheid uiten** kan de student aan het denken zetten over eigen gebruik. Wees discreet: het gaat om vermoedens, geen zekerheden.
- **Je hoeft geen expert te zijn**: een nieuwsgierige, open houding volstaat. Meer info: www.druglijn.be.

Wat kan een concrete aanleiding zijn voor een verkennend zorggesprek?

- Concreet gedrag, uiterlijke kenmerken of herhaaldelijk signalen van **veranderd functioneren**.
- Een **melding** door een collega of medestudent.
- Een **hulpvraag** van de student zelf.
- **Storend gedrag** bij onderwijsactiviteiten: stel eerst grenzen volgens de regels van de instelling. Later kan een zorggesprek volgen. Check mogelijke afspraken hierover binnen de hoger-onderwijsinstelling.

3. Wie kan een ‘eerste’ verkennend zorggesprek aangaan?

Iedereen kan een eerste zorggesprek aangaan. Merk je signalen op bij een student? Bespreek je bezorgdheid met een collega of studentenvoorzieningen. Zo krijg je een vollediger beeld, vermijd je overhaaste conclusies en bepaal je samen of een gesprek nodig is en wie dat dan best voert. Maak hierover duidelijke afspraken, zodat de student niet door meerdere personen tegelijk wordt aangesproken.



Wees transparant over de grenzen van je vertrouwelijkheid. Voor medewerkers met beroepsgeheim is er de inspiratiebox om te praten over middelengebruik, gamen en gokken. Voor medewerkers zonder beroepsgeheim volgt hierna een houvast.

Belangrijk
Ook zonder beroepsgeheim geldt vaak **discretieplicht of ambtsgeheim**. Je mag vertrouwelijke informatie delen binnen je team of met leidinggevenden als dat nodig is voor een goede werking, maar niet met derden die daar niet toe gerechtigd zijn. Uitzonderingen zijn expliciete toestemming, noodsituaties, misdrijven of ernstig gevaar. Dan ben je verplicht om gepast te handelen. Anders kan er sprake zijn van ‘schuldig hulpverzuim’.

4. Hoe voer je een verkennend zorggesprek?

Een eerste gesprek **hoeft niet meteen over alcohol, drugs, medicatie, gamen of gokken te gaan**. Focus op het algemeen functioneren en laat ruimte voor het verhaal van de student, die zelf beslist wat die deelt. Soms moet je tegelijk **grenzen stellen én begeleiden**. Wees dan duidelijk over waarom je grenzen stelt, bijvoorbeeld uit bezorgdheid voor welzijn of veiligheid.

Een verkennend zorggesprek kan spannend zijn, voor jou én de student. **RADARS** is een gespreksleidraad om signalen bespreekbaar te maken:

R - Respecteer autonomie: vraag toestemming om je bezorgdheid te delen.
“Mag ik iets met je bespreken waar ik me zorgen om maak?”
A - Afwezigheid van beroepsgeheim benoemen.
“Iets ernstigs moet ik delen. Maar ik wil je helpen, niet in de problemen brengen.”
D - Deel je bezorgdheid: concreet en zonder oordeel.
“Je vergeet vaak afspraken en bent minder actief in groepswerk. Hoe ervaar jij dat?”
A - Afspraken en verwachtingen verduidelijken.
“We hebben de afspraak dat er geen alcohol gedronken wordt tijdens …”
R - Richting geven voor opvolging van het gesprek
“Wil je liever met de studentenpsycholoog praten? We kunnen dit samen bekijken”.
S - Sluit positief af.
“Dankjewel dat je hierover wou praten”



5. Hoe wrijving vermijden?

Belangrijk

Studenten hebben vaak **goede redenen** om **niet meteen open** te zijn over persoonlijke zaken. Ze kunnen bang zijn voor straf, stigmatisering, veroordeling of het verliezen van vrienden. Schaamte, schuldgevoel of de angst om iets te moeten opgeven spelen ook mee. Hou hier rekening mee.

DO'S	DON'TS
▸ **Kies een goed moment:** benoem signalen niet in aanwezigheid van anderen en hou rekening met de stemming van de student.	▸ **Vermijd interpretaties op basis van vermoedens:** zeg niet "Ik denk dat je te veel gamet."; "Ik vermoed dat je cannabis gebruikt."
▸ **Beperk je tot de belangrijkste signalen.** Overval de student niet met een hele lijst.	▸ **Veroordeel niet.** Dat roept weerstand op.
▸ **Is de student onder invloed?** Stel het gesprek dan uit. Stel grenzen volgens de afgesproken procedures. Dit kan vanuit bezorgdheid.	▸ **Vraag geen bevestiging van je vermoedens.** Zekerheid is geen voorwaarde voor een gesprek.
▸ **Wees open, aanvaardend en empathisch:** dat creëert veiligheid. Probeer de situatie te begrijpen vanuit het perspectief van de student en stel open vragen.	▸ **Ga niet in discussie.** Dat sluit alternatieve verklaringen uit.
▸ **Luister actief:** een zorggesprek is geen eenrichtingsverkeer.	▸ **Zie signalen** niet als bewijs van je vermoedens. Er kunnen ook andere oorzaken zijn.
▸ **Erken sterktes en inspanningen:** respecteer de keuzes en beleving van de student.	▸ **Ga niet te ver mee in het verhaal.** Wees duidelijk over je rol en grenzen van vertrouwelijkheid.
▸ **Wilt de student niet praten?** Laat de deur op een kier. Alleen al benoemen dat je je zorgen maakt, kan opening creëren.	▸ **Dwing geen gesprek of verandering af.** De student beslist wat hij doet en deelt.
	▸ **Beloof geen geheimhouding.** • Je kan dit juridisch niet waarmaken. • Je isoleert jezelf van overleg en externe hulp. • Als je toch iets moeten delen, schaadt dit het vertrouwen.

6. Wat na het verkennend zorggesprek?

Ben je (voorlopig) gerustgesteld?

Blijf het functioneren opvolgen. Merk je opnieuw verontrustend gedrag op, deel dan opnieuw je bezorgdheid.

Blijf je bezorgd of lijkt er meer nodig?

- **Bespreek dit met de student.**
  Geef opties aan: “ik denk dat het goed is dat de studentenvoorzieningen ook op de hoogte zijn. Vind je het oké dat we samen contact opnemen?”
- **Benadruk je discretie:** we zetten enkel stappen die nodig zijn voor een goede begeleiding.
- **Leg kort uit wat studentenvoorzieningen doen** en welke info gedeeld wordt.



- In het alcohol- en drugbeleid van je hogeronderwijsinstelling kan je verduidelijken wat er gebeurt bij zorgen om veranderd functioneren: waar signalen besproken worden, wie het gesprek voert, wie op de hoogte wordt gesteld, naar wie wordt doorverwezen. Misschien bestaan er al structuren in je instelling om signalen centraal te melden of te bespreken. Zo behoudt één persoon of dienst het overzicht en kan de ernst beter worden ingeschat. Er kunnen ook al procedures zijn om studenten met (vermoedens van) problemen gericht toe te leiden naar interne of externe hulpverlening of om grenzenstellend op te treden. Vraag dit zeker na.

- Nood aan een vorming of coaching bij het uitwerken van een een alcohol- en drugbeleid voor je instelling? Vind hier een preventiewerker van het centrum geestelijke gezondheid (CGG) in je buurt.

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

- Nood aan hulp om een student via een kort traject te motiveren tot zelfreflectie en gedragsverandering om erger te voorkomen? Vind hier het vroeginterventieaanbod in je buurt.
  Is er meer nodig? Vind hier het hulpverleningsaanbod in je buurt.

Colofon

Met dank aan

De leden van de werkgroep onderwijs en Hans Dhondt, Diensthoofd studentenvoorzieningen, Katholieke Hogeschool VIVES

Auteur

Joris Van Damme, VAD

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever

Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - © 2026

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.