

Omgaan met alcohol tijdens activiteiten.



CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
VAGGA

CGG VAGGA:
preventieTAD@vagga.be
03/256.91.41



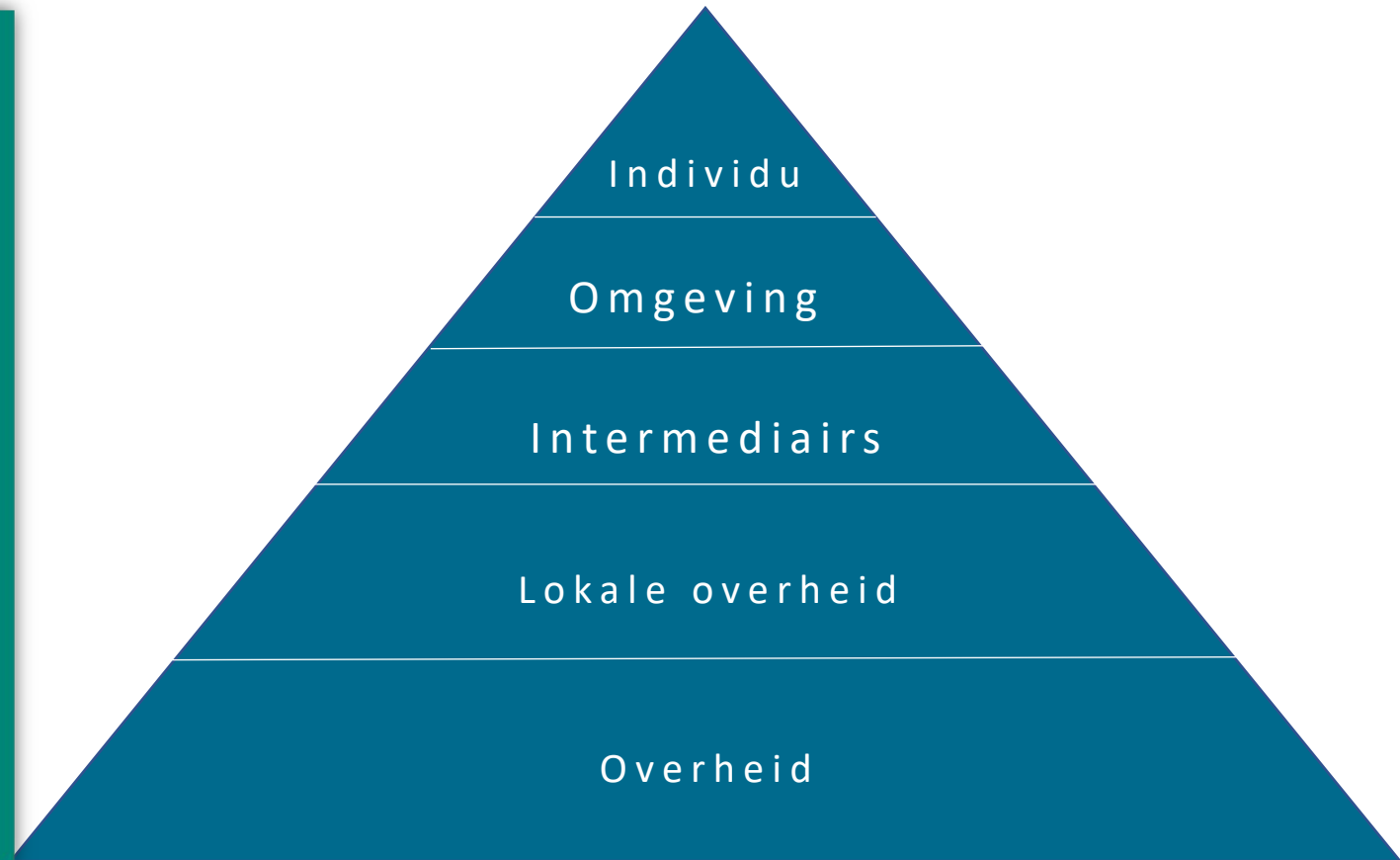
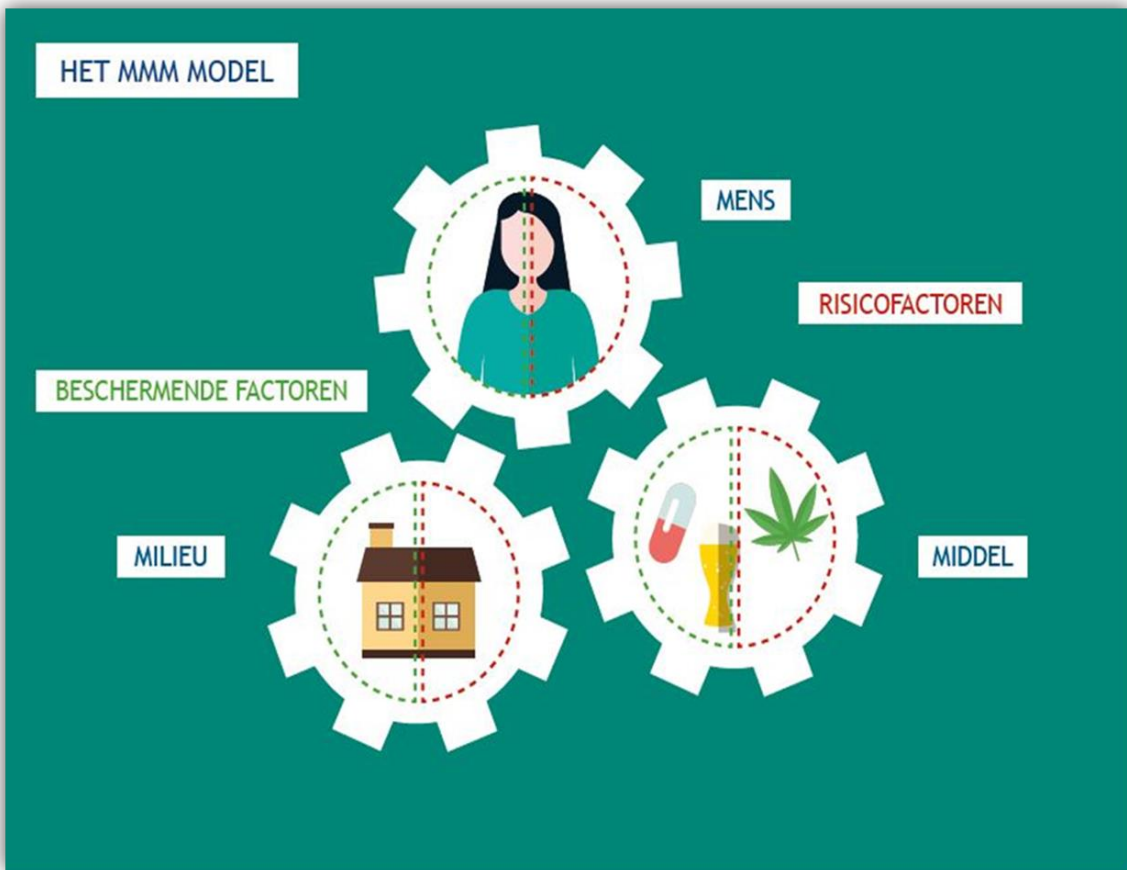


Become a
Partner

Toch ook
partners?



Integrale aanpak: ieder zijn rol





DOOP- EN FEESTCHARTER ACADEMIEJAAR –2022 – 2023

Artikel 5. Cursussen voor interne toezichters.

De verantwoordelijken van studentenverenigingen die zich als interne toezichter opgeven, volgen de cursus 'Omgaan met alcohol tijdens activiteiten'.

Tijdens de cursus 'Omgaan met alcohol tijdens activiteiten' wordt er stilgestaan bij het Doop- en Feestcharter en wordt er besproken wat je als studentenvereniging kan doen om incidenten ten gevolge van overmatig middelengebruik te voorkomen, hoe je goede afspraken maakt aan de bar en worden er een aantal handvaten meegegeven om grenzen te stellen aan lastig gedrag. Tijdens deze cursus komen onder andere de volgende aspecten aan bod: sensibilisering, communicatie en tips voor de presidia om een alcohol en drugbeleid uit te werken. Team verslavingspreventie van CGG Vagga kan studentenclubs hierin ook ondersteunen.

Er kunnen ook andere cursussen aangeboden worden.

Contactgegevens:

- info, tips en materiaal kan je vinden op: <https://www.vad.be/preventie-en-hulpverlening/onderwijs/hoger-onderwijs>
- Team verslavingspreventie van CGG Vagga: <https://www.vagga.be/nl/verslavingspreventie>

3 gezamenlijke belangen.





Fijn feest dat imago van de club niet schaadt

- Dronken bezoekers
- Burenhinder
- Overlast, vandalisme, beschadiging
- Klachten zaaluitbater, lokaal bestuur, onderwijsinstelling
- Ontevreden studenten zelf
- Vechtpartijen
- Interventie politie of ambulance
- ...



Na 2 pinten stoppen de voordelen.



Feesten doe je met iedereen.



'Studenten zijn zuipschuiten en altijd dronken!' Maar klopt dat beeld wel?



Alcoholfacts is een initiatief van
Stad Antwerpen en UAntwerpen.



met dank aan studenten van
Studentenraad UAntwerpen, Unifac,
ASK-Stuwer, dwars, Algemene
Studentenvergadering UAntwerpen.

Niet echt, zo blijkt uit een onderzoek van de
Universiteit Antwerpen i.s.m. VAD en Universiteit Gent.

Met een gerichte campagne bestaande uit memes
proberen stad Antwerpen en de Universiteit Antwerpen
die mispercepties te ontkrachten en studenten die denken
dat drinken er nu eenmaal bijhoort, van gedrag te doen
veranderen.

Dit doen we via de social norms approach.

Benieuwd naar deze methode, de resultaten van dit
onderzoek en de memes? Scroll vooral verder en deel ze
zeker ook op je socials!

SCROLL

Alcohol




Ooitgebruik
▼
92,5%



Laatstejaars-
gebruik
▼
84,9%



Gemiddeld **9,2**
standaardglazen [SG]/week



75,1% drinkt MINDER dan
10 SG/week*:

- ▶ Drinkt gemiddeld **2,9 SG**
- ▶ Denkt dat je gemiddeld beter niet meer dan **12,2 SG/week** drinkt

24,9% drinkt MEER dan
10 SG/week*:

- ▶ Drinkt gemiddeld **28,5 SG**
- ▶ Denkt dat je gemiddeld beter niet meer dan **22,2 SG/week** drinkt
- ▶ **40,1%** denkt foutief heel weinig tot 'niet te veel' te drinken



35,2%

Verhoogd risico op problemen
[volgens AUDIT-C, cut off vrouw ≥4 en man ≥ 5]

24,7%

Doen maandelijks
of frequenter
aan bingedrinken

18,6%

Doen maandelijks
of frequenter
aan indrinken

28,6%

Spelen maandelijks
of frequenter
drinkspelletjes

35%

Voelen zich
maandelijks of
frequenter
dronken

*Max 10 SG/Week = de preventieve alcoholricht

Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2021.
Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

Risicovolle en nadelige gevolgen van alcohol- en druggebruik



Deze infographic geeft de voornaamste resultaten weer van de studentenbevraging die plaatsvond in 2021.
Voor meer informatie en cijfers kan je het volledige rapport raadplegen op www.vad.be/in-hogere-sferen.

35,5 % geheugenverlies

31,9% les gemist

29,3% deed iets waarvan spijt

19,5% kreeg opmerking van
een bekende

16,3% gewond

14,6% In ruzie of gevecht

12% slechte resultaten toets of
project

5,5% reed met gemotoriseerd
voertuig



We willen acute risico's vermijden

- Wet respecteren (alcohol, roken, drugs)
- Prijzenbeleid
- Alcoholvrije alternatieven
- Veilig vervoer
- Omgaan met alcoholpromotie
- EHBO / EHBD-U
- Communiceer de regels
- Verantwoord schenken!





Verantwoord schenken

- **Signalen** herkennen
- Stel **grenzen** en communiceer ze
- **Role casting**
- Aanspreken: **Script** inoefenen
- **Alternatieven** aanbieden
- Focussen op de **positieve** gevolgen
- **Vrienden** betrekken

Consequent als team!

HOE KAN IK ALS BARMEDEWERKER VERANTWOORD ALCOHOL SCHENKEN?

Licht onder invloed

Als mijn gast...

- opgewekt is
- minder geremd is
- af en toe de stem verheft
- meer spraakzaam is



... dan merk ik dat op
en houd ik mijn gast in de gaten.

Duidelijk onder invloed

Als mijn gast...

- onoplettend is
- onhandig is
- moeite heeft met focussen
- luidruchtig is



... dan weiger ik alcohol
en bied ik een alternatief aan:
"Kan ik wat anders voor je inschenken?"

Zeer sterk onder invloed

Als mijn gast...

- wankelt
- mogelijk gaat braken
- mogelijk in slaap valt
- met dubbele tong praat



... dan weiger ik alcohol en
bied ik hulp aan



fysieke positie in de ruimte

- Vluchtroute (voor jezelf én je gesprekspartner)
- Naast iemand versus voor iemand
- Vermijd 2 tegen 1, is snel bedreigend
- Verander van ruimte
- Haal conflicten en plegers uit het zicht
- Vermijd toeschouwers

In gesprek:

- Taal: Positieve woorden en keuzes
- Driehoeksverhouding
- Indien 2^{de} kans: appel op gezond verstand
- Snel en kortdaat
- Respectvol, eerlijk, beleefd
- Benoem het gedrag en niet de persoon
- Niet discussiëren onder invloed

Lichaamstaal en non verbaal gedrag

- Autoritair versus open
- Gespannen versus ontspannen
- Oogcontact

Gebruik de groep

- Scan en gebruik de informele leiders / vrienden
- Vroegsignaleren probleemgevallen
- betrek vrienden

Latere alcoholproblemen vermijden bij clubleden (of jezelf)?

Is dit onze zorg?

Is dit onze taak?

Is dit onze verantwoordelijkheid?





Train jezelf!

Problemen voorkomen

- Alleen drinken als je je goed voelt
- Ga af en toe uit zonder te drinken
- Ga niet uit om dronken te worden

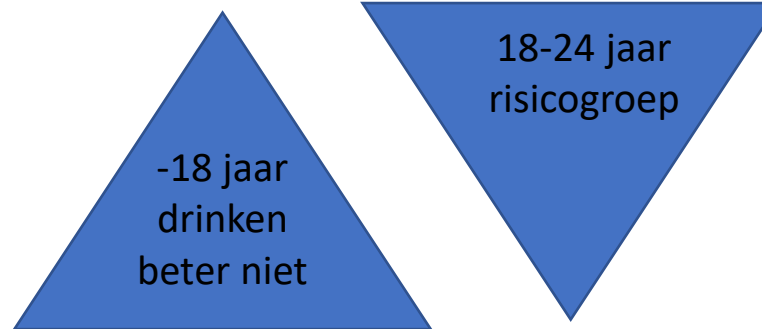


Hoeveel is téveel?

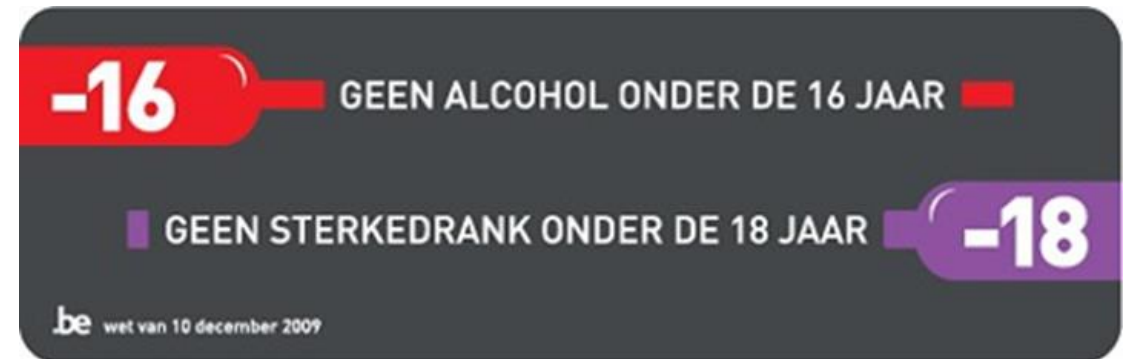
- Max. 10 standaardglazen/week
- Spreid over meerdere dagen
- Drink een aantal dagen niet



MAA	DIN	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON
		I		II	III	II



STANDAARDGLAS ALCOHOL		= 10g PURE ALCOHOL		= 12.7ml PURE ALCOHOL		PURE ALCOHOL
STANDAARD-GLAZEN	1.0	STANDAARD-GLAZEN	1.0	STANDAARD-GLAZEN	1.0	STANDAARD-GLAZEN
25cl	10cl	5cl	3.5cl	33cl	33cl	75cl
GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN



TAFELS
van vermenigvuldiging

1 $1 \times 1 = 1$ $2 \times 1 = 2$ $3 \times 1 = 3$ $4 \times 1 = 4$ $5 \times 1 = 5$ $6 \times 1 = 6$ $7 \times 1 = 7$ $8 \times 1 = 8$ $9 \times 1 = 9$ $10 \times 1 = 10$ $11 \times 1 = 11$ $12 \times 1 = 12$	2 $1 \times 2 = 2$ $2 \times 2 = 4$ $3 \times 2 = 6$ $4 \times 2 = 8$ $5 \times 2 = 10$ $6 \times 2 = 12$ $7 \times 2 = 14$ $8 \times 2 = 16$ $9 \times 2 = 18$ $10 \times 2 = 20$ $11 \times 2 = 22$ $12 \times 2 = 24$	3 $1 \times 3 = 3$ $2 \times 3 = 6$ $3 \times 3 = 9$ $4 \times 3 = 12$ $5 \times 3 = 15$ $6 \times 3 = 18$ $7 \times 3 = 21$ $8 \times 3 = 24$ $9 \times 3 = 27$ $10 \times 3 = 30$ $11 \times 3 = 33$ $12 \times 3 = 36$	4 $1 \times 4 = 4$ $2 \times 4 = 8$ $3 \times 4 = 12$ $4 \times 4 = 16$ $5 \times 4 = 20$ $6 \times 4 = 24$ $7 \times 4 = 28$ $8 \times 4 = 32$ $9 \times 4 = 36$ $10 \times 4 = 40$ $11 \times 4 = 44$ $12 \times 4 = 48$
5 $1 \times 5 = 5$ $2 \times 5 = 10$ $3 \times 5 = 15$ $4 \times 5 = 20$ $5 \times 5 = 25$ $6 \times 5 = 30$ $7 \times 5 = 35$ $8 \times 5 = 40$ $9 \times 5 = 45$ $10 \times 5 = 50$ $11 \times 5 = 55$ $12 \times 5 = 60$	6 $1 \times 6 = 6$ $2 \times 6 = 12$ $3 \times 6 = 18$ $4 \times 6 = 24$ $5 \times 6 = 30$ $6 \times 6 = 36$ $7 \times 6 = 42$ $8 \times 6 = 48$ $9 \times 6 = 54$ $10 \times 6 = 60$ $11 \times 6 = 66$ $12 \times 6 = 72$	7 $1 \times 7 = 7$ $2 \times 7 = 14$ $3 \times 7 = 21$ $4 \times 7 = 28$ $5 \times 7 = 35$ $6 \times 7 = 42$ $7 \times 7 = 49$ $8 \times 7 = 56$ $9 \times 7 = 63$ $10 \times 7 = 70$ $11 \times 7 = 77$ $12 \times 7 = 84$	8 $1 \times 8 = 8$ $2 \times 8 = 16$ $3 \times 8 = 24$ $4 \times 8 = 32$ $5 \times 8 = 40$ $6 \times 8 = 48$ $7 \times 8 = 56$ $8 \times 8 = 64$ $9 \times 8 = 72$ $10 \times 8 = 80$ $11 \times 8 = 88$ $12 \times 8 = 96$
9 $1 \times 9 = 9$ $2 \times 9 = 18$ $3 \times 9 = 27$ $4 \times 9 = 36$ $5 \times 9 = 45$ $6 \times 9 = 54$ $7 \times 9 = 63$ $8 \times 9 = 72$ $9 \times 9 = 81$ $10 \times 9 = 90$ $11 \times 9 = 99$ $12 \times 9 = 108$	10 $1 \times 10 = 10$ $2 \times 10 = 20$ $3 \times 10 = 30$ $4 \times 10 = 40$ $5 \times 10 = 50$ $6 \times 10 = 60$ $7 \times 10 = 70$ $8 \times 10 = 80$ $9 \times 10 = 90$ $10 \times 10 = 100$ $11 \times 10 = 110$ $12 \times 10 = 120$	11 $1 \times 11 = 11$ $2 \times 11 = 22$ $3 \times 11 = 33$ $4 \times 11 = 44$ $5 \times 11 = 55$ $6 \times 11 = 66$ $7 \times 11 = 77$ $8 \times 11 = 88$ $9 \times 11 = 99$ $10 \times 11 = 110$ $11 \times 11 = 121$ $12 \times 11 = 132$	12 $1 \times 12 = 12$ $2 \times 12 = 24$ $3 \times 12 = 36$ $4 \times 12 = 48$ $5 \times 12 = 60$ $6 \times 12 = 72$ $7 \times 12 = 84$ $8 \times 12 = 96$ $9 \times 12 = 108$ $10 \times 12 = 120$ $11 \times 12 = 132$ $12 \times 12 = 144$



Trainen = herhalen!



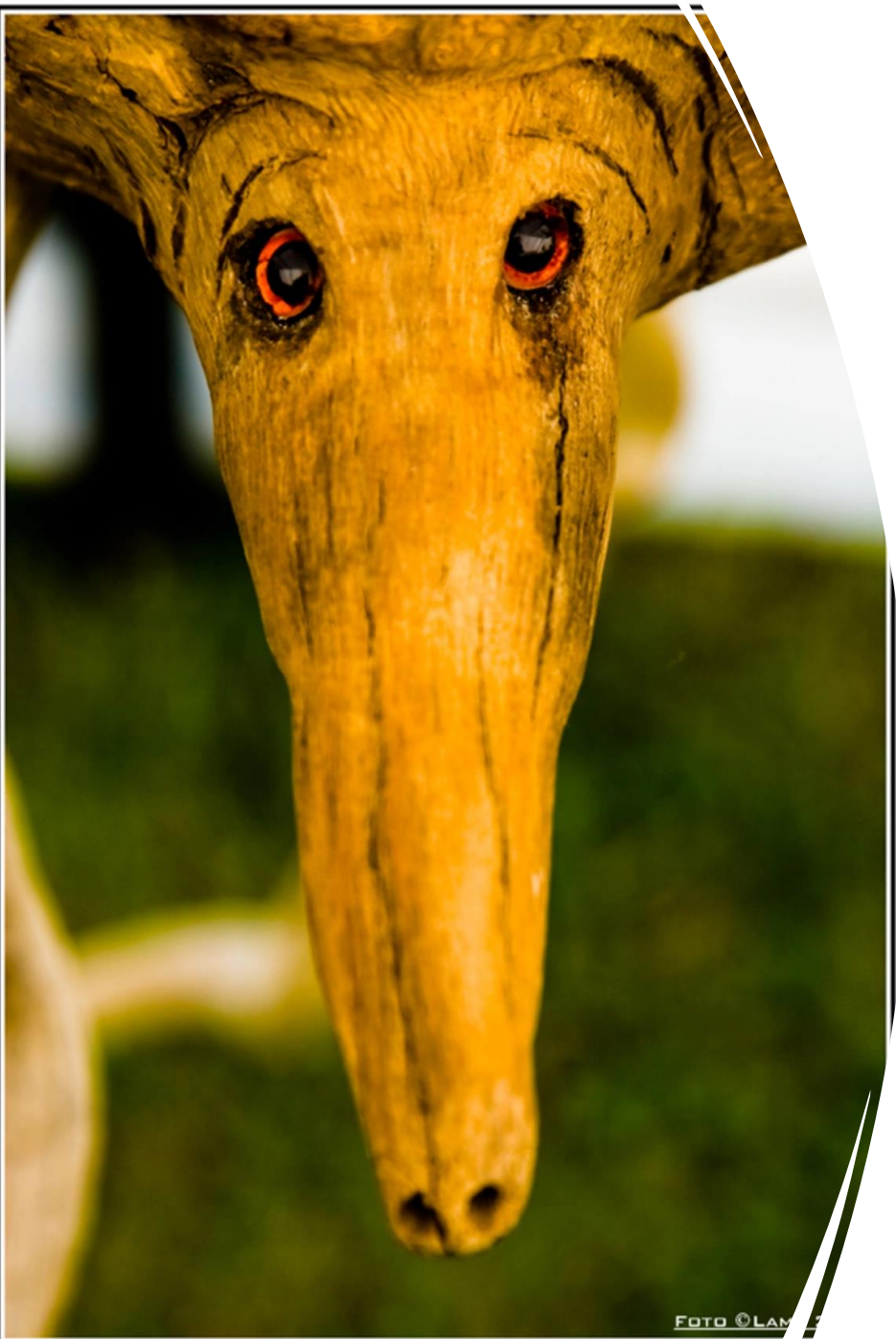


Erken je kern!



Durf elkaar aanspreken (helpen bij) op overmatig gebruik!





Wanneer denk je dat je je zorgen moet maken?

- Signalen?
 - Verandering gedrag!
- Hoe pak je het aan?

Kies zelf, blijf vrij!



Waar kan je terecht voor info en advies?



VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS



<https://stuvent.be/event/vagga-workshop-verantwoord-omgaan-met-alcohol-voor-studentenclubs/>

stuvent

VAGGA workshop – verantwoord omgaan met alcohol voor studentenclubs

📅 21.11.2023 om 19u-21u30 door STAN

Samen met de deelnemers denken we na hoe je als studentenclub afspraken kan maken rond alcoholgebruik tijdens activiteiten en binnen de studentenclub. We wisselen uit over hoe je kan reageren bij incidenten of als deze afspraken niet worden nageleefd. Een leidraad om studentenclubs hierin op weg te zetten zal hiervoor als basis dienen.

Voor wie: alle studenten in Antwerpen, max. cap 20p

De locatie: GATE15, Kleine Kauwenberg 15, 2000 Antwerpen

Prijs: gratis

Inschrijflink: [eventbrite](#)

