WEES GEEN PARTY PUSHER

Wegwijzer over alcohol, drugs en nicotine in studentenhuizen.



LIEVE MARK.

Trimbos instituut

DEZE WEGWIJZER IS VOOR:



Studenten die wonen
in een studentenhuis
(specifiek huisoudsten)



Studentenverenigingen



Studentenhuisvesters

DEZE WEGWIJZER GAAT OVER:

Alcohol

Drugs

Nicotine:
roken en vapen

Medicatie zonder doktersrecept,
zoals ADHD-medicatie of
slaap- en kalmeringsmiddelen

Methode

De praktische tips en voorbeelden in deze wegwijzer zijn met name gebaseerd op de uitkomsten van kwalitatieve interviews die Stichting Lieve Mark in opdracht van het Trimbos-instituut in 2026 afnam met 3 huisoudsten van studentenhuizen, 2 bestuurders van studentenverenigingen en 5 medewerkers bij studentenhuisvesters.

Deze wegwijzer is een vervolg op de verkenning naar middelengebruik door hbo- en wo-studenten in studentenhuizen. Deze verkenning laat zien dat alcohol- en drugsgebruik vaker lijkt voor te komen onder studenten die wonen in studentenhuizen.



Wist je dat gebruik van medicatie zonder doktersrecept ook risico's met zich meebrengt?

Sommige studenten gebruiken medicijnen zonder doktersvoorschrift (recept), zoals ADHD-medicatie of slaap- en kalmeringsmiddelen. Omdat dit gebruik zonder doktersrecept risico's met zich meebrengt, wordt dit gezien als een vorm van drugsgebruik.

ADHD-medicatie zonder doktersrecept

Studenten denken dat ze zich hierdoor beter kunnen concentreren of langer door kunnen gaan met studeren of uitgaan. Onderzoek naar het gebruik van ADHD-medicatie zonder doktersrecept laat echter zien dat dit over het algemeen niet leidt tot betere studie- of werkprestaties. Ook brengt het risico's met zich mee, zoals hartkloppingen, een sombere stemming en afhankelijkheid.

Slaap- en kalmeringsmiddelen zonder doktersrecept

Lees meer informatie over slaap- en kalmeringsmiddelen (ook wel benzo's) op drugsinfo.nl.

Maak ook dit onderwerp bespreekbaar in je studentenhuis.

STUDENTENHUIS

Als studentenhuis wil je dat jullie huis een gezellige, fijne en veilige omgeving is voor alle huisgenoten. Het (problematisch) gebruik van alcohol, drugs en nicotine kan die sfeer soms verstoren of het kan leiden tot onveilige situaties. Het is daarom belangrijk om met alle huisgenoten heldere afspraken te maken over onderstaande vier punten:

1. REGELS EN AFSPRAKEN

2. VOORKOMEN VAN PROBLEMEN EN BEWUSTWORDING

3. BEGELEIDING EN ZORG

4. CONSEQUENTIES



SOCIALE DRUK

Eén ding vooraf: in veel huizen zijn er geen expliciete verplichtingen, maar wel sociale druk die ervoor zorgt dat iedereen meedoet, vaak om mensen binnenshuis bij elkaar te houden. Veel studenten beschrijven hun huis en huisgenoten als een familie. Hier zitten veel voordelen aan verbonden, maar wees je bewust van de invloed die je (soms onbewust) op elkaar uitoefent.

Nieuwe huisgenoten die net op kamers gaan passen hun gedrag snel aan naar wat zij om zich heen zien en wat zij denken dat ‘normaal’ is om erbij te horen: “oh, dit is hoe ze het hier doen.” De norm die jullie samen zetten is dus bepalend. Denk hier dus goed over na. In een huis waar alcohol, drugs en nicotine onderdeel van die norm zijn, kan het lastig zijn om aan te geven dat je een keer of periode niet wil gebruiken of daar anders in staat.

1. REGELS EN AFSPRAKEN

Duidelijke regels rondom alcohol, drugs en nicotine zorgen voor structuur en helderheid binnen het huis. Als iedereen weet wat wel en niet oké en acceptabel is, wordt het eenvoudiger om grenzen te stellen en ongewenst gedrag aan te pakken. Daarnaast helpen heldere afspraken om risico’s te beperken en zorgen ze ervoor dat het huis geen problemen krijgt door overtreding van wet- en regelgeving. Ook voor nieuwe huisgenoten is het op deze manier duidelijk welke afspraken jullie hebben gemaakt binnen jullie huis.

Voorbeeld afspraken:

- Een “nee” is een nee. Iemand die nee zegt hoeft zich niet te verantwoorden.
- Je verplicht elkaar nooit om alcohol te drinken, drugs te gebruiken of te roken of vapen.
- Bij huisactiviteiten zijn er ook 0.0 opties aanwezig.
- Feestjes, grote borrels of etentjes worden van tevoren afgestemd en na afloop ruimt de organisator dezelfde dag op.
- Roken, vapen en blowen[1] doe je buiten; dit is in huis niet toegestaan.
- Vrienden en ander bezoek houdt zich aan dezelfde regels. Jij bent verantwoordelijk voor je gast(en) en het opruimen van eventuele afwas en afval.
- Tussen 22:00 en 07:00 uur zorgen we dat het buiten stil is. Na *[bepaal met elkaar een tijdstip]* uur zorgen we dat het ook binnen stil (genoeg) is, zodat iedereen rustig kan slapen.

1 Let op: in veel gemeenten **mag** het gebruik van softdrugs op de openbare weg **niet**; dus niet op straat of op een pleintje.

TIPS:

- **Check** of er **afspraken** over alcohol, drugs en nicotine in je **huurcontract** staan. Deze zijn namelijk leidend en mogen niet in strijd zijn met de wet.
- **Bespreek verwachtingen en grenzen** op een manier die bij jullie huis past.
  In kleinere huizen werkt een open gesprek meestal goed.
  In grotere huizen/complexen of huizen waar bewoners zich minder vrij kunnen voelen, kan een anonieme vragenlijst (bijvoorbeeld Google Forms of Mentimeter) iedereen een stem geven. Verzamel als huisoudste iedereens reactie en open daarna het gesprek. Vraag bijvoorbeeld: “Welke afspraken vind jij belangrijk om prettig en veilig samen te wonen?” Leg de afspraken vast in een document of de huisgroepsapp en evalueer ze regelmatig.

Zorg dat nieuwe huisgenoten op de hoogte zijn van de gemaakte afspraken.

- Hang een lijstje in jullie gemeenschappelijke ruimten, bijv. op de koelkast. Dan zien gasten ook welke afspraken er binnen jullie huis gelden.
- Bespreek deze afspraken bijvoorbeeld ook bij een hospiteeravond, zodat een potentiële nieuwe huisgenoot weet wat de houding en norm in jullie studentenhuis is.

Neem de afspraken elke drie maanden met elkaar door.

2. VOORKOMEN VAN PROBLEMEN EN BEWUSTWORDING

Preventie richt zich op het voorkomen van problemen door alcohol-, drugs- en nicotinegebruik. Bewustwording helpt huisgenoten beter te begrijpen welke risico’s alcohol-, drugs- en nicotinegebruik met zich meebrengt; niet alleen voor hun eigen gezondheid, maar ook voor de (sociale) veiligheid in huis. Door het onderwerp bespreekbaar te maken en gezamenlijk afspraken te maken ontstaat er een open sfeer waarin huisgenoten elkaar aanspreken op gedrag, samen een veilige leefomgeving in stand houden en eerder hulp zoeken.

Voorbeeld afspraken:

- Maak huisoudsten bewust van hun voorbeeldfunctie in huis, in het bijzonder ten opzichte van jongerejaars. Volg als huisoudsten (als je woont in een groter studentenhuis) een training in het signaleren van problematisch alcohol-, drugs- en nicotinegebruik en het bespreken van groepsdruk! ➔ Vanaf 2027 is hiervoor een training beschikbaar ontwikkeld door een aantal studenteninitiatieven, kijk op de website van Stichting Lieve Mark.
- Motiveer elkaar om voor en tijdens tentamenperiodes gezondere keuzes te maken.
- Doe een jaarlijkse challenge met elkaar om geen alcohol/drugs/nicotine te gebruiken, bijvoorbeeld Dry January/IkPas, Rave Reset of Stoptober.
- Organiseer (ook) huisavonden of -activiteiten waar alcohol, drugs en nicotine geen rol spelen.

Kennis op orde: drugsgebruik is nooit zonder risico. Als je ervoor kiest om drugs te gebruiken, is het verstandig je goed in te lezen. Op drugsinfo.nl staat veel informatie. Ook kan je gratis je drugs laten testen via de drugstestservice.

3. BEGELEIDING EN ZORG

Door regelmatig bij elkaar in te checken hoe het gaat creëer je een open sfeer waarin je kan signaleren als het niet zo goed gaat met jou of een huisgenoot. En dankzij die open sfeer durf je dat ook eerder aan te geven.

Waar let je op?

Iemand:

- gedraagt zich anders dan normaal;
- is een van de eerste die voorstelt om alcohol te drinken;
- blijft steeds vaker op diens kamer;
- is somber en/of drinkt, rookt of blowt om met stress of negatieve gevoelens om te gaan.

Dit zijn vaak de eerste signalen voor huisgenoten. Het kan klein beginnen en doorgroeien naar iemand die zich niet meer aan de huisafspraken houdt, niet meer komt opdagen op huisactiviteiten of zichzelf en anderen tot last is.

Het kan helpen om specifiek te vragen aan een huisgenoot: “Hoe gaat het met je? Ik maak me zorgen om je.” Als het gesprek geopend is, kun je ook noemen wat je opvalt, zoals “Ik vind dat je vaak drinkt de laatste tijd.” Zo geef je huisgenoten de kans aan de bel te trekken voordat het erger wordt. Ook verlaag je de drempel om in de toekomst hulp te zoeken bij jou of een professional.

Dit laat zien dat huisgenoten om elkaar geven en versterkt het gevoel van onderlinge betrokkenheid en zorg binnen het huis.

Hoe eerder iemand hulp zoekt, hoe ‘lichter’ de hulp die nodig is (denk aan gratis anonieme online ondersteuning). Wanneer de problemen ernstiger zijn, zal het hulpaanbod ook intensiever zijn.



Voorbeeld afspraken:

- We letten op elkaar: we checken regelmatig bij elkaar in hoe het gaat, bijvoorbeeld tijdens onze maandelijkse huisvergaderingen. Bekijk deze tips voor een goed gesprek.
- Als we ons zorgen maken over het gebruik van een huisgenoot, gaan we het gesprek aan. Zeker als iemand minder goed in diens vel zit of zich anders gedraagt. Indien nodig verwijzen we door naar lokale professionele hulp[2]. Hier kan je ook terecht voor advies als je het lastig vindt het gesprek te openen, bijvoorbeeld door te bellen.
- Weten hoe het met jouw drugsgebruik of dat van je huisgenoot zit? Is er controle over het gebruik? En welke invloed heeft het op het dagelijkse leven? Check het in een paar minuten anoniem met de Drug Check-up!
- Huisoudsten letten extra goed op het signaleren van problematisch alcohol-, drugs- en nicotinegebruik in huis en zetten zich in om dit onderwerp, inclusief sociale normen en groepsdruk, bespreekbaar te maken.

2 Het gaat hierbij dus niet alleen om hulp bij een verslaving. Het gaat ook om laagdrempelige ondersteuning wanneer je merkt dat je vaker of meer alcohol drinkt, blowt, andere drugs gebruikt, rookt of vapet dan je eigenlijk wilt. Bijvoorbeeld als het je moeite kost om afspraken voor studie, familie of vrienden na te komen, of als je achteraf spijt hebt van je gebruik.

Waar vind je hulp? (in het kort)

- Ga in gesprek met je ouders/verzorgers.
- Maak een afspraak bij je huisarts.
- Zoek hulp bij je regionale instelling voor verslavingszorg. Je kan ook gratis en anoniem terecht bij hun preventieafdeling!
- Liever online? Ga naar injebol.nl, alcoholinfo.nl, drugsinfo.nl of ikstopnu.nl.
- Grotere huisvesters hebben vaak sociaal beheerders die je kunnen helpen of doorverwijzen.
- Studentenhuis gelieerd aan een vereniging?: Je kan ook terecht bij het bestuur of de vertrouwenspersoon van die vereniging.

4. CONSEQUENTIES

Spreek vooraf af wat de gevolgen zijn als huisafspraken niet worden nageleefd. Zo is duidelijk dat de afspraken serieus zijn en iedereen verantwoordelijk is voor diens eigen gedrag. Ga met elkaar in gesprek als iemand zich herhaaldelijk niet aan de afspraken houdt. Bespreek wat er speelt, welke impact dit heeft op het huis en wat nodig is om de afspraken alsnog na te leven. Betrek hierbij eventueel een huisoudste of verhuurder, afhankelijk van wat het beste past bij jullie woonsituatie.

Voorbeeld consequenties:

- Extra huistaak.
- Tijdelijk geen deelname aan huisactiviteiten.
- Boetesysteem: spreek met elkaar af wanneer jullie welke boetes uitdelen, zodat dit vooraf al vaststaat. Ga met de boetes bijvoorbeeld iets leuks met het huis doen.

DEEL DEZE INFORMATIE MET JE HUISGENOTEN!

Hoe vaker studenten deze wegwijzer tegenkomen, hoe groter de kans dat ze hem gebruiken. Moedig huisgenoten aan om iemand die ‘nee’ zegt te helpen en ontmoedig het zijn van een party pusher. Help je mee met verspreiden?



- Hang posters op in jullie huis.
- Deel één van de video’s en deze wegwijzer in jullie groepschat.

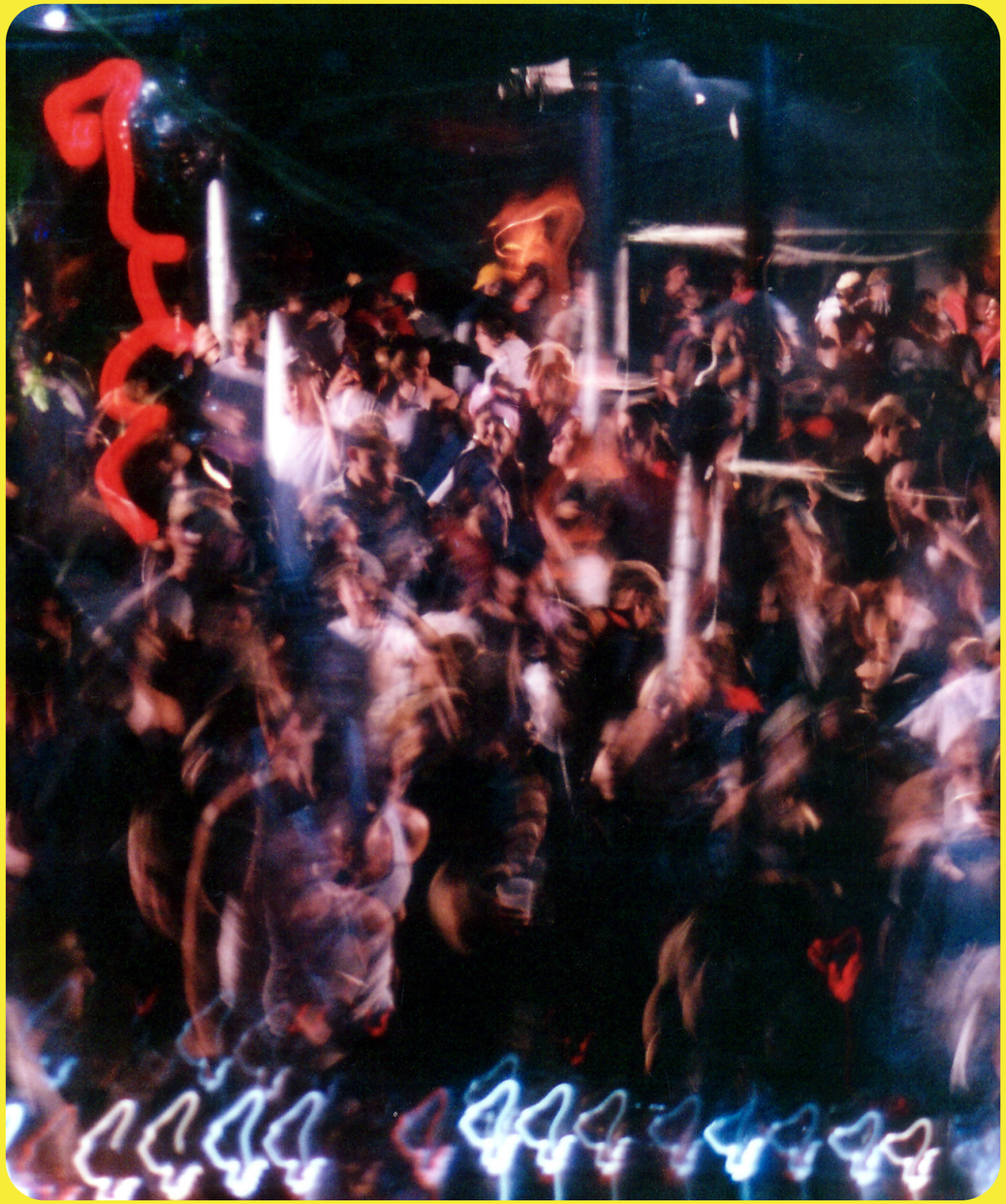
→ Download gratis drie posters en drie video’s (20 sec.) die je kunt gebruiken!

STUDENTENVERENIGING

Als bestuur van een studentenvereniging (gezelligheids-, studie-, sport- of cultuurverenging geleid door studentenbesturen) wil je dat je vereniging een fijne en veilige plek is voor je leden.

Het gedrag en alcohol-, drugs- en nicotinegebruik in verenigingshuizen heeft invloed op de cultuur binnen de studentenvereniging zelf, omdat normen en gewoonten uit het huis vaak doorwerken in het gedrag van leven op de vereniging. Daarom is het belangrijk om duidelijke afspraken te maken over alcohol-, drugs- en nicotinegebruik, zowel binnen de vereniging en verenigingsactiviteiten als in verenigingshuizen.

Denk na over of dezelfde regels gelden binnen verenigingshuizen als binnen de vereniging. Ga hierover in gesprek met huizen of huisoudsten. Welke aanvullende regels stel je op? Hoe controleer je of men zich aan de regels houdt? Wat doe je als ze zich niet aan de regels houden?



Bijvoorbeeld:

- Bij huisontgroeningen mag gebruik van alcohol, drugs en nicotine geen voorwaarde of straf zijn.
- Jaarlijks organiseert de vereniging een bijeenkomst voor alle huisoudsten van de aan hen gelieerde verenigingshuizen.
  ➔ Vanaf 2027 is een training voor huisoudsten beschikbaar ontwikkeld door een aantal studenteninitiatieven, kijk op de website van Stichting Lieve Mark.
- Stel vanuit de vereniging een huizenconvenant op waar alle aan jullie gelieerde verenigingshuizen zich aan moeten houden.
- Maak duidelijk wat de gevolgen zijn als afspraken niet worden nageleefd en zorg ervoor dat deze consequent worden toegepast.

LET OP! Uit de interviews met studenten blijkt dat studenten advies of feedback op hun gedrag eerder aannemen van een huisgenoot dan van een bestuurder van de vereniging. De vereniging speelt daarom vooral een **faciliterende en aansturende rol**: bewustwording, informatie en training of gezamenlijke bijeenkomsten voor huisoudsten van verenigingshuizen. Zo draagt het bestuur bij aan een gezonde, veilige en inclusieve verenigingscultuur zonder direct achter de voordeur in te grijpen.

Meer informatie:

➔ Alcohol- en drugsbeleid voor studentenverenigingen.
➔ Drugstesten: hoe zit dat?

DEEL DEZE INFORMATIE MET JULLIE LEDEN!



Hoe vaker studenten deze wegwijzer tegenkomen, hoe groter de kans dat ze hem gebruiken. Moedig leden aan om iemand die ‘nee’ zegt te helpen en ontmoedig het zijn van een party pusher.
Help je mee met verspreiden?

- Hang posters op in de sociëteit.
- Deel één van de video’s en deze wegwijzer via social media en groepschats.

➔ **Download gratis drie posters en drie video’s (20 sec.) die je kunt gebruiken!**

HUISVESTER OF VERHUURDER

Ook als huisvester wil je dat het goed gaat met je huurders en overlast binnen en buiten het huis voorkomen. Zo pak je dit aan:

- **Leg afspraken** over alcohol, drugs en nicotine **vast** in het huurcontract of huurreglement. Die zijn leidend voor huurders.
- **Wees je bewust van de juridische kaders:** regels in het huurcontract mogen niet in strijd zijn met de wet, en als verhuurder mag je het pand niet zonder toestemming binnenlopen om te controleren.
- Voeg een folder toe met **aanvullende informatie** van bijvoorbeeld de regionale instelling voor verslavingszorg **waar** huurders **terecht** kunnen voor **advies of** met **zorgen**.
- Als huurders een klacht hebben over het alcohol-, drugs- of nicotinegebruik van hun huisgenoten, is het belangrijk dat ze weten **waar** ze **terecht** kunnen met **klachten** of zorgen.
- **Wees** als sociaal beheerder **zichtbaar en benaderbaar** zodat huurders ook met zorgen over alcohol-, drugs- en nicotinegebruik bij jou terechtkunnen. In de praktijk komen huisvesters vaak pas laat in beeld via burenoverlast of zorgen van huisgenoten. Ga daarom het gesprek aan bij signalen, niet alleen na een officiële melding.



LET OP! Uit de interviews met verschillende huisvesters blijkt dat zij een bemiddelende rol juist graag op zich nemen. Aan de andere kant wordt benadrukt dat ze geen hulpverleners zijn en ook niet die rol willen vervullen. Daardoor blijft hun bijdrage beperkt tot het **signaleren, faciliteren en doorwijzen** naar passende hulp. Dit sluit precies aan bij de rol die studenten bij hun huisvester vinden passen.



DEEL DEZE INFORMATIE MET HUURDERS!



Hoe vaker studenten deze wegwijzer tegenkomen, hoe groter de kans dat ze hem gebruiken. Moedig huurders aan om iemand die ‘nee’ zegt te helpen en ontmoedig het zijn van een party pusher.
Help je mee met verspreiden?

- Hang posters op in liften, trappenhuizen of gemeenschappelijke ruimtes.
- Deel één van de video’s en deze wegwijzer via jullie nieuwsbrief of social media.

➔ **Download gratis drie posters en drie video’s (20 sec.) die je kunt gebruiken!**

COLOFON

Auteurs
Janneke van der Avoort, Michelle van der Horst en Britt Bilderbeek (Trimbos-instituut) en Floor Knoester, Thierry Plantenga, Martijn Janse en Mathilde Deelen (Stichting Lieve Mark).

Met dank aan
Liene Verheijen en Yuan Marij Scherpbier (Landelijke Kamer van Verenigingen)

Artikelnummer: TRI-65-105