

1. Facts & figures

Psychoactieve medicatie

Omschrijving

- Psychoactieve geneesmiddelen werken in op het **centrale zenuwstelsel** en hebben zodoende vooral invloed op **psychische functies** zoals gedachten en emoties.
- Psychoactieve medicatie wordt voorgeschreven om **psychische klachten te behandelen** zoals slaapproblemen, angsten, depressieve klachten, aandachtsproblemen,...
- Psychoactieve medicatie omvat **verschillende categorieën** naar gelang hun werkwijze, indicaties en chemische structuur:
 - **Antidepressiva** worden voorgeschreven voor o.a. depressieve klachten, angstproblemen en slaapproblemen (bijvoorbeeld Prozac©)
 - **Antipsychotica** worden voorgeschreven voor o.a. behandelen psychoses, schizofrenie en gedragsproblemen (bijvoorbeeld Haldol©)
 - **Slaap- en kalmeringsmiddelen** worden voorgeschreven voor o.a. het behandelen van slaapproblemen en angststoornissen. Dit zijn meestal benzodiazepines (bijvoorbeeld Xanax© of Temesta©) of z-drugs (bijvoorbeeld Stillnoct©)
 - **Stimulerende medicatie** wordt voorgeschreven voor o.a. aandachtstoornissen zoals ADHD of narcolepsie (bijvoorbeeld Rilatine©)
 - **Opioïde pijnstillers** worden voorgeschreven voor o.a. chronische pijn, pijnen gerelateerd aan kanker en hevige acute pijn (bijvoorbeeld Tramadol©)

- Psychoactieve medicatie is in België **niet zonder voorschrift** te verkrijgen.
- Voor de meeste psychische klachten, waarvoor psychoactieve medicatie wordt voorgeschreven, is een niet-medicamenteuze aanpak (bv. slaaphygiëne, cognitieve gedragstherapie, ...) de eerste keus behandeling. Medicatie neemt de oorzaak van het probleem niet weg, maar het helpt om de persoon ruimte te geven om aan de oorzaak te werken.

Niet-medisch gebruik

Omschrijving en voorkomen

- Niet-medisch gebruik verwijst naar **het gebruik van geneesmiddelen zonder voorschrift of op manieren die niet door de voorschrijver bedoeld zijn**, zoals het gebruik in grote hoeveelheden, op andere manieren of voor andere doeleinden dan voorgeschreven.
- Het niet-medisch gebruik van psychoactieve medicatie bij **studenten hoger onderwijs in cijfers:**¹
- 8% van alle studenten gebruikte het voorbije jaar minstens 1 keer stimulerende medicatie. 4% van alle studenten deed dit specifiek met de bedoeling om studieprestaties te verbeteren. 80% van deze laatste groep studenten ervaarde minstens één negatieve bijwerking van deze geneesmiddelen en 65% ervaart geregeld niet het effect dat ze ervan verwachten. In de blok- en examenperiode piekt het gebruik van stimulerende medicatie. 84% van de studenten die dergelijke medicatie gebruiken, doet dat namelijk in die periode.

- 10% van alle studenten gebruikte het voorbije jaar minstens 1 keer slaap- en kalmeringsmedicatie. Bij 3% van alle studenten ging het om niet medisch gebruik. Ook slaap- en kalmeermedicatie wordt voornamelijk in de blok- en examenperiode gebruikt. Ruim de helft (53%) van de studenten die deze medicatie gebruikt, doet dat in die periode.
- Studenten die in het laatste jaar slaap- en kalmeringsmiddelen namen, ervaren in vergelijking met studenten die dat niet deden een lagere levenstevredenheid, aanzienlijk meer stress, meer mentale 'distress' en meer eenzaamheidsgevoelens. Het is belangrijk om hierbij op te merken dat het hier om verbanden gaat en niet om oorzaak-gevolg relaties.

Motieven niet-medisch gebruik^{2,3}

Zelfmedicatie

- De medicatie wordt gebruikt voor de therapeutische redenen waarvoor ze bedoeld zijn maar **zonder voorschrift, zonder een medische diagnose of controle of anders dan dat het voorschrift voorschrijft**.
 - **Slaap- en kalmeringsmiddelen** worden vooral gebruikt om stress, angst, slaapproblemen en depressieve klachten te behandelen.
 - **Opioïde pijnstillers** worden vooral gebruikt om pijn te verlichten, slaapproblemen te behandelen en te ontspannen.
 - **Stimulerende medicatie** wordt vooral gebruikt om zelfgediagnosticeerde ADHD te behandelen.

Prestatiebevordering

- De medicatie wordt gebruikt zonder voorschrift met als doel om **prestaties te verhogen op sociaal, academisch en/of werkdomein.**
- Stimulerende medicatie wordt vooral gebruikt om de **studie-motivatie en concentratie te verhogen**, meer focus en alertheid te ervaren en langer wakker te kunnen blijven om te studeren. Dit gebruik kent **een piek tijdens examenperiodes.**

Recreatief gebruik

- De medicatie wordt gebruikt met als doel om **plezier te ervaren** door de roes van het middel, het verhogen of aanpassen van effecten van andere verdovende middelen of sociale motieven.
- Bij recreatief gebruik wordt de medicatie vaak op andere manieren gebruikt dan voorzien zoals **snuiven, roken of inhaleren.** In uitzonderlijke gevallen wordt het ook geïnjecteerd.

Kanalen niet-medisch gebruik

- **Legitiem (voorgeschreven) gebruik** gebeurt via restjes van eigen voorgeschreven medicatie of via de medicijnkast thuis. **Niet-legitiem gebruik** gebeurt zonder voorschrift en via **andere kanalen** zoals familie, peers, vrienden, voorschrijvers onder valse voorwendselen, dealers of het internet.
- Geneesmiddelen worden gemakkelijk gedeeld door mensen uit de vertrouwde omgeving, dit geeft een **vals gevoel van veiligheid:**
 - **Slaap- en kalmeringsmiddelen** worden voornamelijk bekomen via ouders, familie, restjes van eigen voorgeschreven medicatie of de medicijnkast thuis.
 - **Stimulerende medicatie** wordt voornamelijk bekomen via de directe sociale omgeving waaronder vrienden of peers.

- Het **vals gevoel van veiligheid** wordt versterkt doordat het gaat om voorgeschreven medicatie. Dit heeft een andere connotatie dan illegale drugs omdat het gecontroleerd wordt geproduceerd door een farmaceutisch bedrijf en verkocht door de apotheek.

Risico's niet medisch gebruik

Algemene risico's

- Of iemand een bepaald geneesmiddel gaat gebruiken, en of die daarna door dat gebruik in de problemen raakt, hangt af van een veelheid aan beïnvloedende factoren en de interactie daartussen: de mens, het middel en het milieu (MMM).⁴
- Omdat er geen medische opvolging is door een arts, hebben ze weinig kennis over de risico's van psychoactieve medicatie en bestaat er een **grotere kans op overdosering**.
- Er bestaat een grotere kans op het ontwikkelen of verergeren van mentale problemen (o.a. **verslavingsproblematiek, depressie, slaapproblemen,...**).

Slaap- en kalmeringsmiddelen

- Deze psychoactieve medicatie werkt snel en kort, wat leidt tot een **grotere kans op gewenning**.
- **Negatieve bijwerkingen** zijn vermoeidheid, duizeligheid, hartritmestoornissen, concentratie- en geheugenverlies, psychoses, black-outs, ademhalingsproblemen,...
- Het gebruik kan leiden tot **afhankelijkheid**, zowel psychisch als lichamelijk. Op psychisch vlak speelt vooral de onweerstaanbare drang (craving) naar het middel een rol. De lichamelijke afhankelijkheid zorgt bij het abrupt stoppen voor ontwenningssverschijnselen.

Stimulerende medicatie

- Stimulerende medicatie geeft **geen extra energie**. Deze medicatie spreekt enkel iemands eigen energiereserves aan om dat gevoel van extra energie te geven. Zonder dat je het merkt, kunnen op die manier lichaam en geest volledig uitgeput raken.
- **Negatieve bijwerkingen** zijn o.a. hoofdpijn, prikkelbaarheid, buikpijn, slechte nachtrust, hartkloppingen, verminderde eetlust,...
- Er is risico op **geestelijke afhankelijkheid**. Er ontstaat een drang om het middel te gebruiken.

Combinatiegebruik

- De combinatie met **andere verdovende middelen**, zoals alcohol of cannabis versterkt het effect. Dit kan aanleiding geven tot concentratiestoornissen, ongepast gedrag of geheugenstoornissen. Zelfs een overdosis met bewustzijnsverlies, ademhalingsproblemen,... kunnen hier gevolgen van zijn.
- De combinatie van stimulerende medicatie en bepaalde (activerende of serotogene) antidepressiva kan in combinatie met stimulerende drugs zoals amfetamines, xtc of cocaïne het risico verhogen op het serotoninesyndroom⁵. Dit is moeilijk te herkennen en te behandelen.

2. Ondersteunende actie onderwijsinstellingen

Bepaal regels en procedures

Enkele vuistregels

- Neem als instelling een **standpunt** in over het niet-medisch gebruik van psychoactieve medicatie, maak **afspraken** en geef een **signaal over wat niet aanvaardbaar is**. Frame 'het niet-medisch gebruik als cognitieve booster' bijvoorbeeld expliciet als oneerlijk en problematisch voor de academische integriteit.
- Maak duidelijk dat dealen en delen van psychoactieve geneesmiddelen niet kan in de hoger onderwijscontext.
- Laat als instelling **ruimte voor het legitiem gebruik** van psychoactieve medicatie. Sta bijvoorbeeld het gebruik van psychoactieve medicatie omwille van een gegronde medische problematiek toe..

Zet in op educatie

Verhoog de kennis over psychoactieve medicatie³

- Weerleg mythes: psychoactieve geneesmiddelen zijn **geen wondermiddelen** en ook niet onschuldig.
- Corrigeer de **onrealistische verwachtingen** over psychoactieve medicatie.
- **Informeert** studenten en docenten over de risico's van psychoactieve medicatie.

Corrigeer de norm die leeft³

- Vermijd termen zoals ‘smartdrugs’ in de **communicatie** met studenten.
- **Corrigeer mispercepties** ‘dat veel studenten psychoactieve medicatie gebruiken’.
- **Relativeer succesverhalen** over psychoactieve medicatie. Dit medicatiegebruik leidt evengoed niet tot het gewenste effect en is niet zonder (soms ernstige) risico’s.

Hanteer een selectieve aanpak⁶

- Voer **geen instellingsbrede campagnes** of communicatie hierover. Dit maakt het fenomeen alleen maar groter dan het in realiteit is en kan bovendien de interesse wekken van studenten die geen medicatie gebruiken.
- Verwijs studenten die actief op zoek zijn naar info, die baat hebben bij info of die risico lopen op de negatieve gevolgen van het niet-medisch gebruik van psychoactieve medicatie, door naar **betrouwbare informatiebronnen** (de Druglijn of MoodSpace).

Zorg en begeleiding

Werk een aanbod voor risicostudenten uit³

- Leer studenten **gezonde copingstrategieën** aan voor omgaan met uitstelgedrag, faalangst, concentratieproblemen, stress,...
- **Bevraag studenten over hun medicatiegebruik** bij het onderkennen van moeilijkheden in hun studieloopbaan.

Indien er (studenten)artsen verbonden zijn aan de onderwijsinstelling, werk samen een voorschrijfbeleid uit³

Enkele thema's die hierbij aan bod kunnen komen zijn:

- De nood aan **informatie**: bijvoorbeeld over wettelijke, ethische en gezondheidsaspecten, het niet-medicamenteus aanbod,...
- De nood aan **ondersteuning** van artsen: bijvoorbeeld bij het beslissingsproces om voor te schrijven, reacties van patiënten bij weigering van een voorschrift,...
- De nood aan onderlinge **voorschrijfafspraken** indien er meerdere artsen verbonden zijn aan één onderwijsinstelling en de nood aan afspraken met naburige praktijken.
- De **monitoring** van studenten die actief naar een voorschrift voor psychoactieve medicatie vragen.
- De **opvolging** van studenten die psychoactieve medicatie voorgeschreven kregen.
- De **sensibilisering** van studenten die psychoactieve medicatie voorgeschreven krijgen over de (gezondheids)risico's die verbonden zijn aan het delen van deze medicatie met anderen en over wat ze kunnen doen met restjes.
- De opvolging bij studenten die psychoactieve medicatie voorgeschreven kregen, meer specifiek in welke mate ze deze medicatie ook delen met anderen. Onderzoek toont dat deze **vraag expliciet** stellen, studenten remt om medicatie te delen. Deze vraag mag echter niet ten koste gaan van de vertrouwensrelatie tussen arts en student.

Omgevingsinterventies

Pak de oorzaak van te hoge (academische) stress aan^{3,7}

- **Normaliseer** (het gesprek over) prestatiedruk en stress. Een gezond niveau van prestatiedruk en stress is positief en zet bijvoorbeeld aan tot actie. Slaat de balans over naar te veel druk en stress, dan moet dit makkelijk bespreekbaar zijn.
- Zet in op een duidelijke **informatievoorziening** over prestatiedruk en stress.
- Zet in op binding en **sociale steun** als beschermende factoren voor prestatiedruk en stress.
- Voldoende **ontspanning** en een gezonde levensstijl kunnen het gevoel van prestatiedruk en stress verminderen.
- Zet in op een behoefte-ondersteunend ABC-klimaat.
- Stimuleer **samenwerking**, vooral in opleidingen met druk en competitie.

Studentenverenigingen en peers

- Betrek **studentenvertegenwoordigers en -verenigingen** in het opmaken van het standpunt van de instelling omtrent het niet-medisch gebruik van psychoactieve medicatie.
- Moedig peers aan **om zorgzaam te zijn** door **elkaar aan te spreken** op de risico's van het niet-medisch gebruik van psychoactieve medicatie.
- Via het programma "**Samen Zorgzaam**" op [MoodSpace](#) leren studenten signalen van emotionele problemen herkennen bij anderen en deze bespreekbaar maken.

Informeert oudersⁱⁱⁱ

- Ontkracht de **mythes** over psychoactieve medicatie.
- **Informeert** ouders over de risico's van het niet-medisch gebruik van psychoactieve medicatie.
- Verwijs ouders door naar oudersvanstudenten.druglijn.be. Hierop vinden ouders **ondersteuning** om met het middelengebruik van hun student om te gaan. Je kan hiervoor postkaartjes downloaden of bestellen via [deze link](#).

Meer weten?

- De [Infotheek MoodSpace](#) voorziet betrouwbare informatie over slaap- en kalmeermiddelen en stimulerende medicatie (stimulantia).
- Het programma “Samen Zorgzaam” op [MoodSpace](#).
- [Leidraad middelenbeleid voor studenten in een hoger onderwijsinstelling](#) van het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en Andere Drugs (VAD).
- [Online cursus Motiverende gespreksvoering](#) van het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en Andere Drugs (VAD).
- [Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs](#) van Trimbos Instituut en Ecio.
- Er zijn twee leidraden en inspiratieboxen beschikbaar om studenten te motiveren om aan de slag te gaan met onder meer hun medicatiegebruik van het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en Andere Drugs (VAD). Afhankelijk van de situatie vind je de hier de leidraad voor [jongeren](#) en hier voor [volwassenen](#).
- Het [Kennisplatform Medicatie in de Psychiatrie](#) biedt toegankelijke informatie over medicijnen die in de psychiatrie veel gebruikt worden.

Referenties

- 1 Van Damme, J., Thienpondt, A., Rosiers, J., Tholen, R., Soyez, V., Sisk, M., Van Hal, G., & Deforche, B. (2022). In Hogere Sferen, Volume 5. Een onderzoek naar middelengebruik bij Vlaamse Studenten. VAD Brussel. https://www.vad.be/assets/In_hogere_sferen_Vol_5_rapport
- 2 Bawin, F., Emplit, K., Tieberghien, J., Vandebogaerde, E., Pardal, M., Guillain, C., & Decorte, T. (2021). Youth perceptions of nonmedical use of psychoactive medications (YOUTH-PUMED). Brussels: Belgian Science Policy Office (BELSPO).
- 3 De Bruyn, S. (2021). Studying on stimulants : the misuse of prescription stimulants as study aids among Flemish higher education students. Antwerp University, Antwerp, Belgium.
- 4 Vlaams expertisecentrum alcohol en andere drugs. (2024). De invloed van Mens, Middel en Milieu op druggebruik en drugproblemen. Vormingen VAD. <https://vormingen.vad.be/vormingen/de-invloed-van-mens-middel-en-milieu-op-druggebruik-en-drugproblemen/>
- 5 Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs. (2017). Dossier antidepressiva. In [www.vad.be](https://archive.vad.be/assets/dossier_antidepressiva_webversie_def). https://archive.vad.be/assets/dossier_antidepressiva_webversie_def
- 6 Vlaams expertisecentrum alcohol en andere drugs. (2024). Interventies bij middelengebruik. Vormingen VAD. <https://vormingen.vad.be/vormingen/interventiecontinuum/>
- 7 Scheeren, L., Bremer, B., Dopmeijer J. (2023). Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs: Handvatten en tips voor studenten, het onderwijs en de maatschappij als geheel. ECIO & Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af2104-handreiking-prestatiedruk-en-stress-onder-studenten-in-het-hoger-onderwijs/>