

Medicatie helpt niet te slagen

Geniet ervan, het is de mooiste tijd van je leven. We weten het intussen uit ervaring, al weten we evenzeer dat vooral tijdens de examenperiode studenten dit wellicht moeilijk geloven. Blijkens recent onderzoek bestrijdt tachtig procent van de studenten de typische stress, vermoeidheid of concentratieproblemen wel eens met medicatie. Studentearts Karen Klein nuanceert.

Jozefien Van Huffel

Nooit slimmer met pillen

VOR de meeste studenten zitten ze er voorlopig bijna op, de examens. Het is nog wachten op de resultaten, maar de examenkwaltjes zijn wellicht alweer vergeten. „Tijdens de blokperiode krijgen we ruwweg drie groepen studenten op consultatie”, vertelt de Gentse studentearts Karen Klein. „Perfectionisten, om te beginnen. Ze beheersen de leerstof, maar durven niet naar het examen wegens faalangst of stress. Vervolgens zijn er de studenten die er gewoon veel te laat aan begonnen. Zij hopen dat wij hen helpen om het alsnog te halen. Tot slot noteren we de gebruikelijke klachten over hoofdpijn, hartkloppingen en maagpijn veroorzaakt door stress.”

Uit een rondvraag van de Christelijke Mutualiteit bij drieduizend studenten aan de Universiteit Gent en de Arteveldehogeschool begint dit academiejaar bleek dat negen op de tien tijdens de examenperiode kampen met bovengenoemde ongemakken. Acht op de tien zouden er met medicatie iets aan proberen te doen. „Zelf gebruik ik niets,” klinkt het bij Jeroen, student marketing, „maar een klasgenoot van me krijgt in de blok een envelop met Rilatine toegestopt van een vriend met adhd. Zonder kan hij zich niet concentreren.” Laurent, student architectuur, zweert dat weer bij vitamines. „Aan het begin van de blok slaat mijn moeder de flesjes in. Elke ochtend bij het ontbijt neem ik mijn opkikkertje, vitamine C en magnesium, als ik het goed heb.”

Dokter Klein en haar collega's schrijven bij examengerelateerde klachten echter zelden medicij-

nen voor, vitamines of pepmiddelen al helemaal niet. „Studenten weten dat en vragen er niet om. Onze adviezen kunnen sommigen frustreren, want medicatie komt er nauwelijks aan te pas. Heel soms raad ik iemand aan om gedurende enkele dagen een slaappauze te gebruiken. Dat gebeurt echter enkel wanneer die student echt al een week geen oog dichtdoet, en nadat eerst alle andere remedies tegen slaapproblemen werden geprobeerd”, legt Karen Klein uit.

De raadgevingen van de studentearts blijken veeleer gericht op een gezonde levenswijze. De gezonde student begint tijdig, plant grondig, neemt voldoende pauzes tijdens het studeren en zorgt voor voldoende slaap. Daarnaast zijn ook gevarieerd voedsel, een streepje sport en voldoende sociaal contact wezenlijk. „Allemaal dingen waar je ruim op voorhand moet aan denken, vandaar het frustrerende. Wij voelen ons echter niet verplicht om alternatieven aan te reiken aan studenten die zelf niet voldoende inspanningen leveren”, zegt Karen Klein.

Black-out

Sommige studenten verwachten veel goeds van een vitamine-drankje of een pilletje. Nochtans valt het absoluut te betwijfelen of die doeltreffend zijn. „Van vitamines ga je bijvoorbeeld niet beter blokken, of krijg je niet meer energie. Vitamines moet je beschouwen als een voedingsproduct. Een extra dosis is overbodig voor wie gezond eet. Enkel als je weet dat



© Corbis

zo'n maaltijden echt niet lukken, kunnen supplementen eventueel nuttig zijn”, verklaart de studentearts.

Pepmiddelen zoals Rilatine verschaffen je eigenlijk geen nieuwe energie. „Ze persen gewoon de laatste restjes energie en adrenalin uit je lichaam. Daarbij stoot je onvermijdelijk op een grens. Je gaat beven en krijgt hartkloppingen, maar je kunt ook niet meer helder denken.” Vandaar is het mogelijk dat uitgerekend pepmiddelen een student een black-out bezorgen. Bovendien kan bijvoorbeeld Rilatine je wel wakker houden, maar het heeft geen positief effect op je inzicht of je intelligentie.

Dokter Klein denkt echter niet dat het zo'n vaart loopt met het gebruik van medicatie onder studenten. Het veelbesproken onderzoek van de CM bestond volgens haar uit allesbehalve duidelijke vragen en maakte onvoldoende onderscheid tussen de verschillende middelen en de frequentie van het gebruik. „Natuurlijk weten we wel dat er gebruikt wordt”, zegt ze. „Uit een oudere studie bleek bijvoorbeeld dat tien procent van de studenten ooit al eens pepmiddelen slikte. Ook daar weten we echter niet of het geregelde of sporadische innamen betreft, maar het zullen hoogstwaarschijnlijk niet méér middelen zijn.”

Concentratie verhogende middelen zoals Rilatine zijn normaal gesproken niet verkrijgbaar zonder voorschrift. „En als we het voorschrijven, dan baseren we ons op een uitgebreid verslag van de neuroloog die adhd of ziekelijke slaapdrang vaststelt. Bovendien houden we altijd bij hoeveel voor-

schriften iemand al heeft gekregen. Op die manier is het dus niet mogelijk om je vrienden te voorzien van een voorraadje Rilatine.”

Uit een test van het één-programma VOLT bleek echter dat niet alle artsen even streng zijn. Een actrice die zich als wanhopige studente uitgaf, versierde zowat overal een voorschrift. Bovendien kan iedere Belg bij gelijk welke arts langsgaan en hebben enkel apothekers er controle over wat iemand eerder al kreeg voorgeschreven.

Sommigen menen daaruit te moeten besluiten dat wel degelijk heel wat studenten pepmiddelen gebruiken en vragen om een soort van dopingcontrole bij examens. „Dat is praktisch niet uitvoerbaar. Je zou een heleboel artsen nodig hebben om de duizenden studenten die dagelijks examen afleggen te begeleiden naar de wc!”, lacht de Gentse studentearts. „Ook zou het systeem om te labelen waterdicht moeten zijn, zo niet betwist natuurlijk iedereen de onderzoeksresultaten in de kortste tijd.”

Bovendien is het volgens dokter Klein niet wettelijk vastgelegd dat je een examen niet mag afleggen onder invloed van pepmiddelen. „En verder presteer je, zoals ik al aangaf, wellicht niet eens beter dan je degelijk voorbereide, gezonde medestudenten. Misschien kan het anderszits geen kwaad alle artsen eens nadrukkelijk te wijzen op hun verantwoordelijkheid. Voor ons is het een principekwestie. Natuurlijk hoeft één pilletje niet schadelijk te zijn, en je examen kan best goed gaan, maar wij beginnen er niet aan.”

Vervolg van bladzijde 5

LifeXP is een initiatief van de KCV. Dat is intrigerend. In hoeverre is dit zomerkamp gericht op alle jongeren doortrokken van de typische charismatische spiritualiteit en gebedsstijl? „Dat we deel uitmaken van de Katholieke Charismatische Vernieuwing verstoppen we niet”, zegt Ania Platteau. „Het belangrijkste is natuurlijk dat we tijdens deze dagen ons katholieke geloof op een spontane wijze willen doorgeven aan de tieners.”

„Hoe we dat aanpakken? Elke voormiddag staat er een zogeheent onderricht op het programma, waarin we het geloof willen doortrekken naar ons dagelijkse leven. Dat onderricht is natuurlijk niet schools op te vatten. We werken met getuigenissen, filmpjes en powerpointpresentaties en tussendoor is er ruimte voor spel. Een team werkt de thema's heel speciaal uit op maat van de tieners. *LifeXP* wil immers allereerst een tof tienerkamp zijn.”

Lofprijzing

De namiddag op *LifeXP* is volledig gewijd aan sport, spel en creatieve activiteiten. De kamp sfeer blijkt ook uit het decor, een echt bivakhuis, en uit de gegarandeerde gemoedelijke sfeer. Achter de kookpotten staat een heuse keukenploeg. Toch is dit niet zomaar een kamp. Ania Platteau: „Dagelijks vieren we samen eucharistie. En na het ontbijt is er stille tijd met gelegenheid tot bezinnen. En aan het begin van het voormiddagprogramma is er tijd voor lofprijzing. We zingen Gods lof, vaak met Engelstalige liederen, begeleid door onze eigen muziekband.”

LifeXP richt zich vooral op jongeren van twaalf tot eenentwintig, onderverdeeld in leeftijdsgroepen. Begeleiding vinden blijkt aardig te lukken. De organisatoren steunen op de jongerenwerking van de Charismatische Vernieuwing. Ania Platteau: „Het is een kleine groep, maar er leeft een waarachtige familiale sfeer. Dat heeft ook z'n voordelen. Snel kent iedereen elkaar.”

Meer weten over de kampen in dit artikel? Surf naar www.jkd.be en naar www.lifexp.tk
• Ook dit jaar kijkt *Kerk+Leven* uit naar foto's van jeugdkampen. Plaats de leukste foto's op de plaatselijke parochieblad zijden van de nummers 32 tot 38. Per bisdom komt een winnaar uit de bus en die wint een verrassingspakket. Ook de plaatselijke redactie valt dan in de prijzen.

Advertentie

GOEDKOOPST in zijn assortiment

frangipanes
Everyday
3 stuks 200 g

€ 2,30/kg
€ 0,46 laagste prijzen

colruyt