

# ONDERSTEUNING EN HULPVERLENING

## INTERN

Indien je in een vertrouwelijk kader wil praten over jouw alcohol- of druggebruik en graag een hulpverleningstraject hieromtrent zou willen opstarten, kan je contact opnemen met de preventieadviseur arbeidsarts, de preventieadviseur psychosociaal welzijn of de maatschappelijk assistent.

Zij kunnen jou in contact brengen met externe hulpverleners en het behandelingstraject mee opvolgen.

Het zou ook kunnen dat jouw leidinggevende bij de opvolging van jouw functioneren, naar één van deze hulpverleners doorverwijst. Een dergelijke hulpverleningspiste heeft echter enkel kans op slagen wanneer het probleem door jou wordt erkend en je bereid bent om hiermee verder aan de slag te gaan.

## EXTERN

Wanneer je een externe hulpverlening wenst op te starten, raden we je aan om met jouw huisarts contact op te nemen. Hij kan jou advies geven rond de mogelijkheden van behandeling.

### Zelftest, online zelfhulp en begeleiding

- Alcoholhulp: [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be)
- De druglijn: [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)
- Cannabishulp: [www.cannabishulp.be](http://www.cannabishulp.be)

### Hulpgroep

- Anonieme Alcoholisten Vlaanderen (AA): [www.aavlaanderen.org](http://www.aavlaanderen.org)

### Zoek een psycholoog

- Belgische Federatie van psychologen: [www.bfp-fbp.be](http://www.bfp-fbp.be)



- 03/239.14.15 (Anonieme Alcoholisten)
- 106 (gratis telefoonnummer of chat via [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be))



## ALCOHOL & DRUGS: GEVOLGEN, HOE REAGEREN?

Corporate Prevention Services  
Frankrijkstraat 85 | 1060 Brussel  
Tel: +32 (0)2 525 27 67  
[cps@hr-rail.be](mailto:cps@hr-rail.be)  
[www.cps-transport.be](http://www.cps-transport.be)

## WIST JE DAT?

- Je ongeveer 1,5 uur moet tellen om 1 alcoholische consumptie volledig te elimineren (Alcohol Hulp).
- Het grootste deel van de problemen op het werk gerelateerd aan alcoholgebruik veroorzaakt wordt door occasionele drinkers (VAD).
- Alcoholgebruik in 40% van de arbeidsongevallen een rol speelt (IAO, 2003).
- In 27% van de gevallen verzuim of slechte prestaties van de werknemer met een alcoholprobleem tot negatieve reacties van collega's leidt (UP TO DATE 2, 2017).
- 5 à 10% van de beroepsbevolking wordt omschreven als een problematische drinker (VAD).
- Rijden met de auto onder invloed van cannabis de kans op een auto-ongeval verdubbelt (Druglijn).

*“Regelmatige consumptie van alcohol of drugs verhoogt het risico op hypertensie, een hartinfarct en kanker”.*

## HOEVEEL IS TE VEEL?

Het alcoholgebruik heeft onmiddellijke effecten, bijvoorbeeld wanneer je 1 tot 2 glazen alcohol drinkt, heb je 0.5 promille in je bloed en neemt je concentratie af.

Als je wel alcohol drinkt en je wil de risico's beperken, drink je best niet meer dan 10 standaardglazen per week en spreid je het gebruik over meerdere dagen in de week.

In bepaalde specifieke situaties wordt alcohol en druggebruik afgeraden:

- Wanneer je zwanger wil worden, zowel tijdens de zwangerschapsperiode als tijdens de borstvoedingsperiode.
- Wanneer je reeds energiedranken en andere medicijnen gebruikt zoals anxiolytica, antidepressiva.
- Wanneer je lijdt aan een chronische ziekte (hart- en vaatziekten, ...).

## IMPACT ALCOHOL EN DRUGS OP DE WERKVLOER?

Alcohol- en druggebruik heeft ook een impact op de veiligheid op de werkvloer. De kans op een arbeidsongeval neemt toe. In onderstaande tabel worden naast de veiligheid nog andere mogelijke gevolgen op de werkvloer opgelijst.

Mogelijke gevolgen
Toename van het ziekteverzuim waardoor overbelasting voor andere collega's kan ontstaan.
Daling van de kwaliteit van de werkprestaties, wat een negatieve invloed heeft op de productiviteit.
Verhoogd risico op een verstoorde communicatie en moeilijkheden met samenwerking met conflicten onder de collega's tot gevolg.

## WAT ZIJN DE EERSTE TEKENEN VAN EEN DISFUNCTIONEREN?

Alcohol- en druggebruik wordt problematisch als er een probleem met het functioneren optreedt op de werkvloer. Dit disfunctioneren kan zich op verschillende niveaus uiten: op gedragsmatig, cognitief en emotioneel/relatieel vlak.

De eerste gedragsmatige tekenen van disfunctioneren zijn: de verminderde kwaliteit van het uitgevoerde werk (frequente fouten, niet-toepassing van regels of werkinstructies, vertragingen, enz.), het nemen van onnodige risico's, het laatsttijd aankomen op het werk, het nemen van langdurige pauzes of zelfs een frequente en niet-gerechtvaardigde korte afwezigheid. De manifestatie van fysieke symptomen zoals trillende handen, een onverzorgd uiterlijk of het ruiken naar alcohol zijn andere signalen om op te letten.

Vergeetachtigheid, verminderde concentratie en een verstoord zicht en/of gehoor zijn andere signalen van een disfunctioneren naar aanleiding van een alcohol en/of druggebruik.

Op relationeel en emotioneel niveau kunnen plotse veranderingen in humeur (prikkelbaarheid, euforie, ...), zich afzonderen of sociaal contact vermijden en communicatieproblemen gevolgen zijn van een problematisch alcohol en/of druggebruik.

## HOE REAGEREN ALS COLLEGA?

Als je denkt dat je collega een problematisch alcohol- of druggebruik heeft, raden we aan om hierover met hem in gesprek te gaan. Zijn probleem kan nadelige effecten hebben op zijn gezondheid en zijn werk, op zijn eigen veiligheid en die van anderen.

Door de fouten of de negatieve prestatie op het werk van je collega recht te zetten of te verdoezelen, ga je je collega niet helpen; de collega wordt zich immers al die tijd niet bewust van de negatieve effecten van zijn alcohol- of druggebruik.

Praat met je collega wanneer hij niet onder invloed is van alcohol en/of drugs. Zeg hem dat je je zorgen om hem maakt. Vertel hem wat je dwarszit (fouten, afwezigheden, ..., gebeurtenissen die een negatief effect hebben op het werk). Zeg bij welke hulpverleners hij terecht kan en moedig hem aan om met hen contact te maken.

Wanneer de situatie niet verbetert of in geval van een onmiddellijk gevaar, spreek je onmiddellijke leidinggevende hierover aan.

Onderstaande tabel geeft aan wat een standaardglas inhoudt. Voorbeeld: een glas bier van 25 cl = een glas wijn van 10 cl.

STANDAARDGLAS ALCOHOL = 10 g			PURE ALCOHOL = 12.7 ml		PURE ALCOHOL	
Standaard glas <b>1.0</b>	Standaard glas <b>1.0</b>	Standaard glas <b>1.0</b>	Standaard glas <b>1.0</b>	Standaard glas <b>1.3</b>	Standaard glas <b>1.6</b>	Standaard glas <b>7.5</b>
25 cl.	10 cl.	5 cl.	3.5 cl.	33 cl.	<b>Tot 2.4</b> 33 cl.	
						
Glas bier	Glas wijn	Aperitief	Sterkedrank	Blik bier	Zwaar bier	Fles Wijn 75 cl.

Aangepaste versie - VAD