Middelengebruik, gamen, gokken en beperking

Fiche voor begeleiders

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Fiche

Verstandelijke beperking en middelengebruik, gamen en gokken

Iedereen kan in contact komen met middelengebruik, gamen en gokken. Ook mensen met een licht verstandelijke beperking kunnen nieuwsgierig zijn en experimenteren of regelmatig alcohol drinken, cannabis of andere middelen gebruiken, gamen of gokken.

Praat erover!

Als begeleider van cliënten met een verstandelijke beperking heb je geregeld cliënten van wie je vermoedt dat ze problematisch middelen gebruiken, gokken of risicovol gamen.



De publicatie 'Mijn cliënt en middelengebruik, gamen en gokken: leidraad & inspiratiebox om te gebruiken bij mensen met een beperking' biedt je tips en tools om het gesprek hierover aan te gaan. Je hoeft geen expert te zijn in deze onderwerpen om aan de hand van de leidraad met je cliënt aan de slag te gaan. Als je deze thema's op een niet-veroordelende manier aankaart, dan staan de meeste cliënten open voor een gesprek. Tips voor een motiverende gespreksstijl en een inspiratiebox met 25 concrete gespreksmethodieken helpen je daarbij op weg.

Wanneer is middelengebruik, gamen of gokken een probleem?

We spreken van problematisch gebruik als het gebruik **problemen geeft op één of meerdere levensdomeinen**. Denk bijvoorbeeld aan persoonlijke ontwikkeling, gezondheid, gezin, werk, financiële situatie, justitie of het algemene functioneren in de samenleving. Deze problemen kunnen verergeren over de tijd heen. Uiteenlopende signalen kunnen erop wijzen dat iemand afhankelijk is geworden van een bepaald middel of gedrag: de persoon heeft geen controle meer over wat hij gebruikt en wanneer, heeft steeds meer nodig voor hetzelfde effect, heeft last van lichamelijke ontwenningsverschijnselen, ...

Ook **occasioneel gebruik** op de verkeerde plaats of het verkeerde moment kan voor problemen zorgen. Het gebruik van alcohol en of psychofarmaca (bv. slaap- en kalmeringsmiddelen, opioïde pijnstillers, ...) kan je minder alert maken en je motoriek verstoren. Zo kan het zowel thuis, als onderweg of op het werk voor onveilige situaties zorgen. Denk bijvoorbeeld maar aan valpartijen, verkeersongevallen of ongelukken bij het werken met machines. In de meeste gevallen speelt de hoeveelheid een belangrijke rol, al kan in sommige gevallen ook een kleine dosis problemen veroorzaken.



Meer weten?

Volg dan de gratis online cursus 'Ontstaan van middelgerelateerde en verslavingsproblemen. Een dynamisch proces'.

Welke signalen zijn er?

Mensen die middelen gebruiken, gamen of gokken onderschatten soms de impact hiervan op hun leven. Ook voor hun omgeving is dit niet altijd makkelijk in te schatten. **Mogelijke signalen** van problematisch gebruik, gamen of gokken zijn:

- aanwezigheid van lege blikjes, lange blaadjes of andere objecten die met gebruik te maken hebben
- verandering van uiterlijk of gewicht, meer of net minder slapen, niet helder zijn
- zich slecht voelen als men niet gebruikt of drinkt
- stiekem/overmatig drinken of andere middelen gebruiken
- aan niks anders meer kunnen denken dan aan kopen en gebruiken, gamen of gokken
- stoere verhalen vertellen over gebruik van zichzelf of anderen
- gebruik is moeilijk bespreekbaar, oneerlijkheid erover
- veranderd gedrag tegenover familie, vrienden en/of begeleiding
- niet meer naar school/werk gaan, niet komen opdagen op afspraken
- verandering van vriendenkring, contacten met mensen die veel drinken of drugs gebruiken
- geen geld meer hebben voor noodzakelijke boodschappen
- vervroegd medicatie komen halen
- problemen met politie
- ....

Opgelet: dit zijn slechts enkele signalen, die vaak ook op andere zaken kunnen wijzen (bv. puberteit, psychische klachten, ...). Zie je signalen die je bezorgd maken? Ga dan in gesprek met je cliënt en benoem wat je ziet. In de **methodiek 'signalen bespreken'** uit 'Mijn cliënt en middelengebruik' vind je twee strategieën terug die je hiervoor kan gebruiken.

Meer weten?

Ben je benieuwd naar de effecten en de risico's van een specifiek product? Of wat de signalen zijn dat iemand een bepaald middel gebruikt heeft? Raadpleeg dan het drugs ABC of volg één van de online cursussen productinfo op het VAD-vormingsplatform.

Ben je op zoek naar laagdrempelige info over alcohol, cannabis, gamen, gokken of psychofarmaca voor je cliënt? Neem dan een kijkje in de brochurereeks 'Wat moet je weten over?'. Deze visuele brochures in eenvoudige taal zijn speciaal op maat van anders lerenden gemaakt.











Personen met een verstandelijke beperking hebben meer problemen door middelengebruik

Uit onderzoek blijkt dat middelengebruik bij personen met een licht verstandelijke beperking niet meer voorkomt dan bij de algemene bevolking. Als ze gebruiken, gamen of gokken ondervinden ze dezelfde moeilijkheden als personen zonder beperking en zie je ook gelijkaardige signalen. Maar problemen treden bij hen sneller op en de impact op verschillende levensdomeinen is vaak ernstiger.

Wat maakt hen kwetsbaarder?

Middelengebruik gaat altijd over een persoon (Mens) die een Middel gebruikt in een bepaalde context (Milieu). Welke effecten en risico's dat gebruik heeft, hangt dus niet enkel af van de drug, maar ook van wie gebruikt in welke context. Dit noemen we het MMM-model (Mens-Middel-Milieu). Of iemand start met gebruik en of dat gebruik al dan niet evolueert naar problematisch gebruik, hangt dus af van het samen-spel tussen deze drie elementen.



Meer weten?

In deze gratis online cursus kom je meer te weten over MMM en beschermende en risicofactoren.

Zowel op niveau van mens, middel, als milieu kunnen we zowel risicofactoren als beschermende factoren onderscheiden. Factoren die de kans op middelengebruik of middelenproblemen verhogen en factoren die die kans verlagen. Bij mensen met een verstandelijke beperkingen zien we bijvoorbeeld de volgende risicofactoren die hen extra kwetsbaar kunnen maken:

- Ze zijn gevoeliger voor sociale beïnvloeding. Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak minder zelfvertrouwen en zijn minder mentaal weerbaar. Daardoor kunnen ze moeilijker grenzen stellen en zijn ze vatbaarder voor sociale druk. In het criminele milieu durven dealers hiervan misbruik te maken.
- Ze hebben een beperktere kennis van en inzicht in mogelijke risico's en gevolgen van gebruik.
- Ze worstelen vaker met andere problematieken zoals psychiatrische problemen, armoede, ontwikkelingsstoornissen, ...
- Veel cliënten nemen medicatie, waaronder ook psychofarmaca (antidepressiva, antipsychotica, slaap- en kalmeringsmiddelen, ...). In combinatie met middelengebruik kunnen psychofarmaca grotere of onverwachte gevolgen hebben.



Meer weten?

In 'Mijn cliënt en middelengebruik' vind je in het hoofdstuk **'Middelen-gebruik bij mensen met een verstandelijke beperking en autisme'** meer info over specifieke kwetsbaarheden en de functie en de gevolgen van gebruik, gamen en gokken bij deze doelgroep.

Dat cliënten gevoeliger zijn voor sociale druk heeft ook een positieve kant. Het betekent namelijk dat begeleiders en hulpverleners meer impact kunnen hebben als ze hun bezorgdheid uiten. Naargelang hoe je ernaar kijkt, kan een risicofactor dus ook een beschermende factor zijn.

Een alcohol- en drugbeleid

Een alcohol- en drugbeleid is een geheel van afspraken over hoe er in een dienst wordt omgegaan met middelengebruik, risicovol gamen en gokken bij cliënten. Hierdoor werk je proactief en anticipeer je op mogelijke probleemsituaties. Zo kan je problemen door middelengebruik, risicovol gamen of gokken voorkomen en er correct op reageren als ze zich toch voordoen.

In een beleid denk je na over welke regels en afspraken rond middelengebruik er nodig zijn, welke informatie jullie willen meegeven aan cliënten, hoe begeleiders in gesprek kunnen gaan over middelengebruik, … Kortom, op maat van jullie cliënten gaan jullie op zoek naar hoe jullie als organisatie beschermende factoren kunnen installeren.

Met het draaiboek 'Een beleid rond middelengebruik, gamen en gokken bij mensen met een verstandelijke beperking' kunnen jullie stap voor stap een beleid uitwerken.



Meer weten?

Deze inventaris bundelt alle nuttige informatie en tools uit Vlaanderen en Nederland: methodieken, interventies, praktische tools voor gesprekken, …
Als organisatie vind je er ondersteuning om een visie uit te werken.
De inventaris bevat ook een overzicht van literatuur, boeken en richtlijnen.

Colofon

Auteur

Joyce Borremans, VAD-stafmedewerker VAPH, psychofarmaca
Kaatje Popelier, VAD-stafmedewerker psychofarmaca

Deze fiche werd ontwikkeld i.s.m. het onderzoeksproject Richtlijnen gebruik psychofarmaca van HOGENT.

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever

Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2026

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS