Fiche

medewerkers en vrijwilligers in de lokale dienstencentra of woonzorgcentra

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Fiche



Soms merk je dat een bewoner of bezoeker te veel alcohol gedronken heeft. Hij of zij wankelt, maakt ruzie of valt anderen lastig. Daardoor kan het moeilijk zijn om voor die bewoner of bezoeker te zorgen. In deze fiche lees je wat je dan kan doen.

Je komt meer te weten over volgende onderwerpen:

- Wanneer wordt alcohol drinken een probleem?
- Waaraan merk je dat het een probleem wordt?
- Wat is een verslaving?
- Wat kan je doen als je je zorgen maakt om iemand?
- Tips om je bezorgdheid te tonen

Wanneer wordt alcohol drinken een probleem?

Je wordt niet van de ene op de andere dag verslaafd. Verslaving ontwikkelt zich stap voor stap. **Er zijn vier stappen of fasen.** De grens tussen elke fase is niet altijd duidelijk.

1. Experimenteren met alcohol

Iemand drinkt voor het eerst alcohol. Daarna zijn er twee mogelijkheden: de persoon stopt of blijft verder drinken. Omdat alcohol drinken in onze samenleving heel normaal is, gaan de meeste mensen ermee door.

2. Regelmatig alcohol drinken

Alcohol maakt deel uit van iemands leven. Mensen ervaren vooral voordelen en weinig nadelen. Toch kan regelmatig alcohol drinken slecht zijn voor de gezondheid. Sommige mensen stoppen na een tijd met alcohol drinken. Bijvoorbeeld omdat ze meer gezondheids-problemen hebben en de dokter het advies heeft gegeven om minder te drinken.

3. Veel alcohol drinken

Iemand denkt vaak aan alcohol en drinkt veel. Dat kost tijd, geld en energie. Het drinken kan ook voor problemen zorgen, bijvoorbeeld met de gezondheid, familie of vrienden. Iemand kan altijd een stap terug zetten of beslissen om te stoppen.

4. Verslaving

Alcohol drinken kan een verslaving worden. Alcohol is dan geen keuze meer, maar iets wat moet. De persoon is niet langer de baas over zichzelf en wil steeds opnieuw alcohol drinken. Iemand drinkt vaker of een langere tijd dan gepland. Ook kan iemand steeds meer gaan drinken.

Omdat alcohol drinken op de eerste plaats komt, krijgt de persoon steeds meer klachten en problemen: met de gezondheid, thuis, met geld en met familie en vrienden.

Let op!

Ook zonder een verslaving kunnen er problemen zijn

Ook iemand die niet verslaafd is, kan problemen krijgen door alcohol. Iemand kan onder invloed anderen lastigvallen, agressief zijn of een gevaar vormen voor zichzelf of anderen (bijvoorbeeld door dronken te rijden).

Hoe merk je dat iemand een probleem heeft? Wat zijn de signalen?

Als je denkt dat een bewoner of bezoeker problemen heeft met alcohol, wil je dat graag zeker weten. Maar hoe weet je dat? Hier vind je enkele tekenen die kunnen wijzen op problemen met alcohol.



▶ Het humeur verandert snel en veel (agressief, depressief, vrolijk)



▶ Grensoverschrijdend/ ongewenst gedrag (dreigementen, schelden, fysiek geweld, ongepaste opmerkingen of aanrakingen)



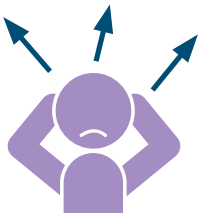
▶ Meer vallen of problemen met evenwicht



▶ Meer moeite met precieze bewegingen en wandelen



▶ Slechtere gezondheid



▶ Problemen met concentratie en geheugen



▶ Verwardheid



▶ Moeilijker praten



▶ Lege flessen of blikjes in de kamer/flat



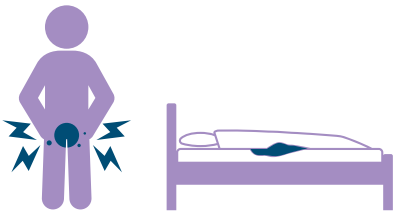
▶ Sterke alcoholgeur



▶ Familieleden of vrienden die veel drinken



▶ Familie of andere bezoekers/bewoners zijn bezorgd en spreken je aan



▶ Bevuilen van kledij, bed ...

Maar ook **andere problemen of kopzorgen** kunnen deze problemen veroorzaken. Dat maakt het moeilijk om zeker te zijn dat er een probleem met alcohol is.

Duiken de signalen steeds vaker op? Merk je vaak problemen op als de bewoner van de cafetaria komt? Blijven de problemen duren? Of zijn er veel verschillende signalen tegelijk? Dan is de kans groter dat het om problemen met alcohol gaat. Heb je vragen of ben je bezorgd? Praat er dan over, ook als je niet zeker weet wat het probleem juist is.

Grenzen stellen

Grenzen stellen is niet altijd gemakkelijk. Zeker als het gaat om iemand waar je een sterke band mee hebt. Je gevoelens kunnen dan weleens in de weg zitten. Toch is het een belangrijke manier van helpen.

Geef gerust aan wat jij oké vindt en wat voor jou te ver gaat. Dat geeft houvast en duidelijkheid voor jullie allebei. Je geeft daarmee ook het signaal dat er een probleem is dat best aangepakt wordt.

Grenzen stellen kan op verschillende manieren. In een LDC of WZC kan het bijvoorbeeld door alcohol te weigeren in de cafetaria.

Deze tips helpen je om in verschillende situaties alcohol te weigeren:

Je denkt dat een bewoner of bezoeker te veel heeft gedronken:

- Maak oogcontact met de bewoner of bezoeker. Leef je in de situatie in en toon begrip.
  " *Ik snap dat je een pintje wilt.* "

  Vertel wat je opmerkt.
  " *Je hebt al enkele pintjes gedronken.* "
  " *Ik merk dat je moeite hebt met je evenwicht / naar alcohol ruikt / ...* "

- Geef de afspraak of regel duidelijk en rustig aan.
  " *We mogen volgens de wet geen alcohol schenken aan iemand die te veel gedronken heeft. Ikzelf of de organisatie kan daarvoor gestraft worden.* "

- Wees gastvrij en bied een alternatief aan.
  " *Ik wil je graag iets anders aanbieden. We hebben een mooi aanbod alcoholvrije bieren, mocktails en frisdranken.* "

  " *Als je nog met de auto naar huis moet, kan je een taxi bellen of de bus nemen.* "

- Geef de bewoner of bezoeker de kans om te reageren.
  " *Wat denk je daarvan?* "

- Gaat de bewoner niet akkoord? Toon begrip en herhaal de afspraak of regel nog een keer. Sluit daarna het gesprek af, ga niet mee in een discussie.

- Reageert de bewoner fel of op een ongepaste manier? Begint hij of zij bijvoorbeeld te schelden of te duwen? Vraag dan hulp aan de verantwoordelijke.

De afspraak met de bewoner of bezoeker is om maximum één alcoholische drank te drinken of om helemaal geen alcohol te drinken:

- Maak oogcontact met de bewoner of bezoeker. Leef je in de situatie in en toon begrip.
  " *Ik snap dat je een pintje wilt.* "

- Geef de afspraak duidelijk en rustig aan.
  " *We hebben samen afgesproken dat je geen alcohol mag drinken omdat je medicatie neemt.* "

- Wees gastvrij en bied een alternatief aan.
  " *Ik wil je graag iets anders aanbieden. We hebben een mooi aanbod alcoholvrije bieren, mocktails of frisdranken.* "

- Geef de bewoner of bezoeker de kans om te reageren.
  " *Wat denk je daarvan?* "

- Gaat de bewoner niet akkoord? Toon begrip en herhaal de afspraak of regel nog een keer. Sluit daarna het gesprek af, ga niet mee in een discussie.

- Reageert de bewoner buiten proportie of op een ongepaste (bv. verbale of fysieke agressie) manier, vraag dan hulp aan de verantwoordelijke.

Grenzen stellen doe je niet alleen voor de ander. Je draagt er ook zorg mee voor jezelf én voor de andere bezoekers of bewoners. Voor jezelf zorgen, is belangrijk om alles vol te kunnen houden. Verwijs naar de afspraken en regels van je organisatie heeft. Zeg dat alle collega's diezelfde afspraken en regels volgen. De regels en afspraken helpen om grenzen te stellen én je vertrouwensband te behouden. Want je organisatie heeft de regels en afspraken opgesteld, niet jij.

Je ziet signalen en je maakt je zorgen: wat nu?

Het alcoholbeleid in het WZC of LDC zegt wat je moet doen als je bezorgd bent om het alcoholgebruik van een bezoeker of bewoner. Het bepaalt wie het gesprek voert: jijzelf, samen met de centrumleider of het zorgteam, of alleen de centrumleider of het zorgteam. Dit verschilt dus per organisatie.

Hier vind je **enkele tips** om je bezorgdheid te bespreken:

Wat doe je?

- Blijf niet alleen zitten met je bezorgdheid. Praat erover met je centrumleider of verantwoordelijke of met andere collega's (bv. tijdens een overleg). Bespreek samen de volgende stap. Zo sta je er niet meer alleen voor en vermijd je dat de problemen groter worden.

- Praat over je bezorgdheid met de bewoner of bezoeker. Als je niets doet, is de kans groot dat de bewoner of bezoeker nog meer zal drinken. Het probleem kan dan erger worden. **Hoe sneller je signalen bespreekt met de bewoner of bezoeker, hoe meer tijd en kansen hij krijgt om iets te veranderen aan zijn alcoholgebruik**.

- Ben je bang om je vertrouwensband met de bewoner of bezoeker te verliezen? Door te zeggen dat je je zorgen maakt, **toon je dat je betrokken bent. Je laat zien dat het je opvalt dat het minder goed gaat met de bewoner of bezoeker**. Mensen voelen zich daardoor gezien. Dat kan jullie band net sterker maken.

- **Praten over signalen is makkelijker dan praten over alcoholproblemen**. Merk je signalen op, maar weet je niet zeker wat de oorzaak is? Praat dan over de veranderingen die je opmerkt. Mensen vinden het vaak moeilijk toe te geven hoe veel of vaak ze drinken. Maar dat iemand er niet goed uitziet, veel vermagerd is, niet uit bed raakt of veel valt de laatste tijd, hoeft geen punt van discussie te zijn. Hierover praten is eenvoudiger.



Wil je het gesprek zelf aangaan?

Deze tips kunnen helpen:

- **Vraag toestemming** om over je bezorgdheid te spreken. Zo geef je de bewoner of bezoeker de keuze en wek je interesse voor wat je wilt zeggen.

  - Hebben jullie een goede band? Dan is de kans heel groot dat je een **JA** zal krijgen.
    “ Vind je het oké als ik iets zeg waar ik bezorgd over ben? ”

    “ Er is me onlangs iets opgevallen waar ik me een beetje zorgen over maak. Daar zou ik het graag met jou even over hebben. Is dat oké voor jou? ”

    “ Er is iets waar ik me wat zorgen over maak. Zouden we het er even over kunnen hebben? ”

  - Krijg je een **NEE**? Als de bewoner of bezoeker het er niet over wil hebben, respecteer die wens dan. Toon dat je er bent. Zo blijf je de relatie versterken.
    “ Je wilt het daar nu niet met mij over hebben. Weet dat mijn deur altijd open staat als je met iets zit ”

- **Benoem de signalen** waarover je je zorgen maakt. Doe dit zo concreet mogelijk en zonder te oordelen.

  “ Toen ik gisteren achter de toog stond, bestelde je verschillende zware bieren. Onlangs vertelde je me dat je net met zware medicatie bent gestart. Daarom vroeg ik me af of de combinatie met alcohol wel oké is. Ik vond het moeilijk om er toen iets over te zeggen, omdat het zo druk was in de cafetaria. Maar heb er nadien nog wel over nagedacht. ”

  “ De laatste weken is me iets opgevallen. Wanneer ik je kamer binnenkom, mis ik de vrolijke begroeting die je me vroeger gaf. Je bent stiller, doet minder mee aan activiteiten en zit veel meer op je kamer. Ik merk ook dat je minder mobiel bent en de laatste tijd makkelijker valt. Op je kamer zie ik soms lege blikjes bier staan. Daardoor vraag ik me af of wat ik zie misschien te maken heeft met je alcoholgebruik. ”

- **Lok een reactie uit door een vraag te stellen**. Vraag de bewoner of bezoeker hoe hij hiernaar kijkt, wat er volgens hem aan de hand is.

  “ Wat vind jij hiervan? ”

  “ Wat vind jij van mijn bezorgdheid? ”

  “ Wat is er aan de hand? ”



- **Is de bewoner of bezoeker zelf bezorgd over zijn gebruik?** Laat dan weten dat er **hulp mogelijk** is, als hij dat wenst. Zo is er geen verplichting, maar laat je de keuze aan de persoon zelf. Dat waarderen mensen enorm.

  “ *Als je je hier zelf zorgen over maakt, dan kan je met je vragen altijd terecht bij je huisarts.* ”

  “ *Iets veranderen aan je alcoholgebruik kan op veel verschillende manieren. Er is meer hulp dan je denkt: je huisarts, zelfhulp, anonieme hulp online, een gesprek met een hulpverlener, een dagprogramma tot een opname. Wil je hier graag meer over weten? Dan kan je terecht bij de verantwoordelijke / een maatschappelijk werker van de sociale dienst / je huisarts / een hulpverlener van een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) …* ”

  “ *Praat je liever anoniem met iemand, dan kan je altijd terecht bij De Druglijn. Je kan bellen, chatten en mailen. Zij bieden een luisterend oor en kunnen je helpen om de eerste stap te zetten naar hulpverlening.* ”



Wat doe je beter niet?

- Problemen met alcohol komen in veel gezinnen voor. Misschien heb je er zelf ook mee te maken gehad. Soms lijkt het dan een goed idee je eigen ervaringen te delen om het gesprek te starten. Toch doe je dit beter niet. Je stelt jezelf hiermee erg kwetsbaar op en deelt iets over je privéleven. Je weet niet zeker of de persoon respectvol met deze informatie zal omgaan.

- Vermijd het woord **'probleem'**. Het doel is niet om de bewoner of bezoeker 'zijn probleem te laten bekennen' of hem hulp te laten zoeken. Wel om de signalen die je ziet bespreekbaar te maken en hem daarover te laten nadenken.

- Laat de persoon zich niet schuldig voelen of zich schamen over zijn alcoholgebruik. Vermijd woorden als 'verslaafde' of 'alcoholist'. Focus je op zijn positieve kanten.



Waar kan je op botsen?

- **Leg niet te veel verantwoordelijkheid bij jezelf**. De bewoner of bezoeker overtuigen iets te veranderen aan zijn alcoholgebruik is niet jouw taak. Praten over je bezorgdheid, is al een grote stap. Je helpt de bezoeker of bewoner stilstaan bij zijn alcoholgebruik. Gedrag veranderen gaat niet van de ene dag op de andere. Het vraagt tijd. Met jou praten, kan een eerste stap zijn.

- Je krijgt misschien **niet de reactie waar je op had gehoopt**. De bewoner of bezoeker wil er niet over praten, wordt boos of ontkent de signalen. Ga niet in discussie. Laat weten dat je merkt dat de ander geen zin heeft in dit gesprek en rond het onderwerp af.

  “ Ik merk dat je er nu niet over wilt praten. Dat is oké. We komen er later nog eens op terug. ”

  “ Mijn bezorgdheid brengt je van streek. Dat was niet mijn bedoeling. Laten we het over iets anders hebben. ”

- **Blijf alert voor signalen en blijf ze benoemen**. Kom er nog eens op terug. Houd vol. Zo gaat de bewoner of bezoeker er hopelijk over nadenken.

- Misschien denk je dat je een expert moet zijn over alcohol om het gesprek hierover aan te gaan. Dat is niet nodig: met nieuwsgierigheid en een open houding kom je al heel ver.
  Wil je nog tips om het gesprek aan te gaan? Bekijk dan zeker www.druglijn.be/bezorgd.

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be



Colofon

Auteur

Joyce Borremans, stafmedewerker VAD
Kaatje Popelier, stafmedewerker VAD

Met dank aan

LDC De Bollaard, LDC d' Ontmoeting, LDC Ter Putkapelle, LDC Den Dissel, LDC Oud St. Jozef, WZH Het Hof, WZC Leiehome.
Leden van de VAD-werkgroep welzijn en gezondheid.
Team Zorg en Gezondheid VVSG

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever

Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2025

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.

VAD

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS