

# Alcohol bespreekbaar maken in de wijk

U krijgt deze informatie omdat u in uw wijk te maken hebt met mensen met een alcoholprobleem. De ervaring leert dat door minder alcohol te drinken, problemen in het dagelijks leven verminderen. Deze informatie ondersteunt medewerkers van wijkteams bij het bespreekbaar maken van alcohol.

## 1. Overmatig alcoholgebruik signaleren

Om overmatig alcoholgebruik en de daarmee samenhangende persoonlijke, sociale en maatschappelijke problemen te voorkomen is het nodig om signalen in een vroeg stadium te herkennen. De onderstaande signalen kunnen betekenen dat er sprake is van overmatig alcoholgebruik:

- Psychische of sociale problemen; stress, depressief gevoel en/of angst (zie ook: weblinks).
- Relatieproblemen of aanwijzingen voor huiselijk geweld; let op kindermishandeling (zie ook: Landelijke Eerstelijns Samenwerkingsafspraken, **LESA's**).
- Slaapproblemen; klachten over moeheid en frequent gebruik van en verzoek om slaap- en kalmerende middelen.
- De aanwezigheid van een alcoholgeur of sterke geuren ter maskering.
- Frequente huisartsbezoeken en een onduidelijk (lichamelijk) klachtenpatroon; ziek voelen, trillen/bibberen, hartkloppingen, overmatig zweten, rood en gezwollen gezicht, maag-darmklachten (overgeven, diarree) en/of afwijkende bloedwaarden.
- Frequente bezoeken aan de eerste hulp; flauwvallen, black-outs, regelmatig ongevallen of botbreuken.
- Seksuele problemen; impotentie, geen/weinig lust.

Wanneer ouders problematisch alcohol gebruik(t)en of wanneer alcohol wordt gecombineerd met drugs zijn dit risicofactoren voor het ontwikkelen van problematisch alcoholgebruik.

## 2. Contact maken en alcoholgebruik bespreken

Het is belangrijk om alcoholgebruik ter sprake te brengen wanneer de signalen (zichtbaar) aanwezig zijn. Alcoholgebruik kan namelijk:

- deze problemen veroorzaken, verergeren of in stand houden;
- adequate aanpak van deze problemen verhinderen;
- invloed hebben op medicatie of andere behandelingen.

Probeer neutraal te zijn bij het bespreken van alcoholgebruik. Een goede werkrelatie waarbij de cliënt zich begrepen en gewaardeerd voelt staat voorop. Probeer ongevraagd advies te vermijden.

### Voorbeeldzinnen die u kunt gebruiken zijn:

*'Het is bekend dat de klachten die u beschrijft vaak samengaan met alcoholgebruik, zou dit bij u aan de hand kunnen zijn? Vindt u het goed als ik u een paar vragen over uw alcoholgebruik stel?'*

*'Alcohol wordt vaak gedronken ter ontspanning, om je rustiger te voelen, maar soms kan het klachten ook juist erger maken. Vindt u het goed als we deze mogelijkheid eens bekijken?'*

Als iemand het alcoholgebruik wil bespreken, stel dan voor om de klachten en het gebruik een tijdje **bij te houden** (zie weblinks: thuisarts). Wanneer iemand niet open staat om verder op het alcoholgebruik in te gaan, vraag dan of het goed is als u er later nog eens op terug komt. Dring het in ieder geval niet op.

Ga na of iemand wel hulp wil bij andere problemen, bijvoorbeeld angstklachten, depressieve gevoelens, sociale problemen/ eenzaamheid, opvoed- of financiële problemen.

De werkkaart *Alcohol en Gezondheid* kan de cliënt mogelijk doen inzien dat hij (vroegtijdig) hulp bij het alcoholgebruik moet zoeken.

### (De)stigmatisering

Alcoholgebruikers ervaren vaak (negatieve gevolgen van) stigma. Stigmatisering is voor veel mensen een grote barrière voor herstel en deelname aan de maatschappij. Wees u er als hulpverlener bewust van:

- dat uw eigen houding een open gesprek over alcohol kan belemmeren. Reflecteer daarop en doe dit ook binnen uw team. 'Welke (voor)oordelen over (stoppen met) alcoholgebruik zijn aanwezig?';
- dat u uw persoonlijke ervaringskennis van alcoholproblematiek kunt toe passen in het contact met de cliënt;
- dat zelfstigma bij mensen met alcoholproblematiek voorkomt; leer ze om te gaan met stigmatiserende situaties; Stel een **zelfstigma test** voor;
- de mogelijkheden van lotgenoten/herstelgroepen, bijvoorbeeld: [www.aa-nederland.nl](http://www.aa-nederland.nl) en [www.zelfhelp.nl](http://www.zelfhelp.nl).

Daarnaast is het belangrijk om attitudes in het team te bespreken. Durf elkaar (collega's) aan te spreken op stigmatiserende houdingen. Bijvoorbeeld: 'Ben je je ervan bewust dat je de diagnose centraal stelt zonder verder te kijken?'



- [www.thuisarts.nl/alcohol](http://www.thuisarts.nl/alcohol)
- [www.kindcheck-ggz.nl](http://www.kindcheck-ggz.nl)
- [www.drinktest.nl](http://www.drinktest.nl)
- [www.minderdrinken.nl](http://www.minderdrinken.nl)
- [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl)
- [www.samensterkzonderstigma.nl](http://www.samensterkzonderstigma.nl)
- [www.ggzstandaarden.nl](http://www.ggzstandaarden.nl)

Waarin onder andere de volgende zorgstandaarden:

- [Problematisch alcoholgebruik en alcoholverslaving](#)
- [Angstklachten en angststoornissen](#)
- [Destigmatisering](#)
- [Herstelondersteuning](#)
- [Samenwerking met naasten](#)



### 3. Motiveren

Wanneer overmatig alcoholgebruik geconstateerd is geeft u tijdige en gerichte informatie aan de cliënt, zodat deze zelf een keuze kan maken voor de soort zorg en ondersteuning. Stappen uit de 'oplossingsgericht werken'-methodiek kunnen hierbij van toepassing zijn:

- Verduidelijking van de veranderbehoefte; wat wilt u graag veranderen? Wat is er anders als uw klachten opgelost zijn?
- Doel stellen: wat wilt u niet meer? Wat wilt u uiteindelijk bereiken? Hoe ziet dat eruit?
- Positieve en sterke kanten benoemen: wanneer heeft u geen last van uw klachten? Wat is er dan anders? Vorige keer ging het beter met uw klachten, wat was er toen anders?

### 4. Begeleiding

Als u een cliënt met alcoholproblemen begeleidt zijn de volgende punten belangrijk:

- U beschikt over voldoende kennis van (de gevolgen van) alcoholproblemen (zie weblinks, *Zorgstandaard Problematisch alcoholgebruik en verslaving*).
- U beschikt over voldoende kennis van de beschikbare behandelingen, waaronder online behandelingen (zie ook: [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)).

Beschikt u zelf niet over deze kennis of twijfelt u wat te doen? Raadpleeg in dat geval een gespecialiseerde collega of verwijst de persoon met alcoholproblemen door naar een huisarts of de verslavingszorg.

Voor personen in crisis die onder invloed zijn, is bij de beoordeling zowel psychiatrische als verslavingsexpertise nodig. Deze experts beoordelen in overleg met de persoon en zijn naasten of de persoon opgenomen dient te worden, of hij ontgift moet worden en in hoeverre een ambulante behandeling nodig.

### 5. Naasten betrekken

Als u een cliënt met alcoholproblemen begeleidt zijn de volgende punten belangrijk:

- U beschikt over voldoende kennis van (de gevolgen van) alcoholproblemen (zie weblinks, *Zorgstandaard Problematisch alcoholgebruik en verslaving*).
- U beschikt over voldoende kennis van de beschikbare behandelingen, waaronder online behandelingen (zie ook: [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)).

Beschikt u zelf niet over deze kennis of twijfelt u wat te doen? Raadpleeg in dat geval een gespecialiseerde collega of verwijst de persoon met alcoholproblemen door naar een huisarts of de verslavingszorg. Voor personen in crisis die onder invloed zijn, is bij de beoordeling zowel psychiatrische als verslavingsexpertise nodig. Deze experts beoordelen in overleg met de persoon en zijn naasten of de persoon opgenomen dient te worden, of hij ontgift moet worden en in hoeverre een ambulante behandeling nodig.

### 6. Aanbevelingen bejegening

- Hanteer een positieve benadering: richt u eerder op wat de patiënt (al) wel kan dan op wat hij niet kan. Onderzoek over welke levensgebieden de patiënt zelf de regie wil voeren en over welke (nog) niet.
- De gewenste basishouding is: bereidwillige, verwelkomende en hoopvolle bejegening; interesse, nieuwsgierigheid, respect, warmte, positieve houding, openheid en flexibiliteit.
- Wijs de cliënt op zelfhulp(groepen) en hulp via ervaringsdeskundigen om herstel en empowerment - naast een eventuele behandeling - te bevorderen.
- Sluit aan bij het verhaal (en tempo) van de cliënt; Vraag zowel naar datgene wat hem of haar zin geeft als naar waar iemand last van heeft; kijk verder dan de alcoholproblemen. Stel vragen als; 'Wat is er met u gebeurd?' 'Wat zijn uw krachten en kwetsbaarheden?' 'Wat wilt u dat er verandert?'