



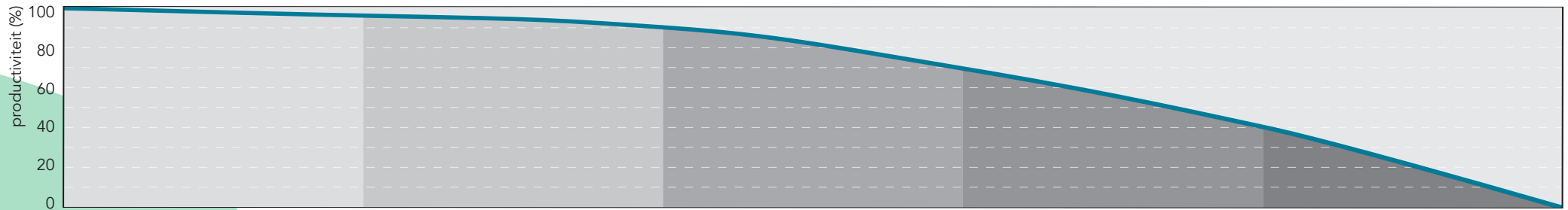
# Be-Responsible

Alcohol- en drugsvrij werken



**Leidraad bij vermoeden  
alcohol-, drugs-, game of gokproblematiek**

## De fasen naar afhankelijkheid in relatie tot afnemend functioneren\*



### Fase 1 GENOT

- Ontspanning
- Genot
- Gezellig
- Remmen los
- Feest vieren

### Fase 2 GEWOONTE

- Alcohol hoort erbij
- Het wordt een gewoonte
- Opbouw van tolerantie
- Stress verlagende werking
- Beloning van succes/prestatie
- Veel praten over alcohol/feestjes

### Fase 3 DISBALANS

- Twee drankjes zijn niet voldoende
- De omgeving begint er wat van te vinden
- Er wordt ook alleen gedronken
- Drank heeft een emotie regulerende functie

### Fase 4 PROBLEEM

- Als in fase 2 en 3
- Sterke craving/zucht
- Stemningswisselingen
- Relatie- en privéproblemen
- Afname fysieke weerstand
- Toename psychische problematiek

### Fase 5 AFHANKELIJKHEID

- Als in fase 2+3+4
- Liegen en manipuleren
- Emotioneel, irrationeel gedrag
- Burn-out, depressie, angst
- Isolerend gedrag
- Zelfrechtvaardiging/schuld op anderen schuiven
- Allerlei fysieke kwalen
- Ziek uit dienst -> WIA-instroom

\* De fasen zijn ingevuld voor alcohol maar gelden in zekere mate ook voor drugs, medicijnen en processen zoals gamen en gokken

## Symptomen en signalen van problematiek worden zichtbaar door controleverlies

Controleverlies betekent bij (beginnende) afhankelijkheid: achter je verantwoordelijkheden aanlopen, geen tijd en energie genoeg hebben om te kunnen voldoen aan verplichtingen. Het lukt allemaal niet meer. Door tijd te kort, oververmoeidheid, te veel (relatie) problemen, geld te kort etc. Het leven wordt onhanteerbaar.

## Symptomenlijst

(Kort) verzuim	
Te laat komen	
Onregelmatig presteren	
Regelmatige, kortdurende afwezigheden	
Ongepast en ongeremd gedrag	
Slecht uitvoerende taken	
Conflicten met collega's	
Afwijkend werkpatroon	
Wisselende arbeidsvreugde	
Klachten van klanten	
Overdreven druk/gestresst zijn	

### TOP 10

43
43
42
41
41
39
29
26
17
16

Onnodig nemen van risico's
Afname stress tolerantie
Stemningswisselingen
Afglijdende hygiëne
Trillende handen
Slecht tegen kritiek kunnen
Achterdochtig
Verminderde concentratie
Toename onbetrouwbaarheid
Vage smoesjes
Allerlei ziektegebrekjes

Afwezig zonder toestemming
Verlof staat in de min
Geldproblemen, lenen
Neerslachtig, depressief
Moeite in omgang
Veel fysieke klachten
Veel praten over drank
Slachtofferrol als comfortzone
Problemen met justitie
Privé problemen
Verslavingsproblemen in de familie

## Bespreekbaar maken

### Suggesties als je bespreekbaar maken lastig vindt

- Vind je het goed als ik je wat vragen stel over je leefstijl? Nee? Kan je me helpen begrijpen waarom niet?
- Stel vragen over BRAVO. Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding, Ontspanning. En begin daarna ook over een jointje en overige drugs. Vraag daarbij eerst vooral naar positieve effecten van alcohol en of drugs.
- Ik vind het lastig om dit naar jou te moeten uitspreken, maar ..... ik maak me zorgen omdat er signalen zijn over alcoholgebruik. Kunnen we het daarover hebben?
- Hypothetisch spreken: Stel dat er door de omstandigheden door de jaren heen een gewoonte is ontstaan met alcohol. Zouden we daar dan met elkaar over kunnen praten? Of: Zou het kunnen dat...?
- Uit onderzoek blijkt dat dat het gebruik van alcohol een grote maar vaak ook een onbekende saboteur is van allerlei (PSA) psychische problematiek. Vind je het goed dat ik je hier iets over vraag? Welke functie heeft alcohol in jouw leven?
- Praat vanuit de 'wij-vorm'. Zodat het niet alleen jouw mening is, maar de mening van de organisatie: "Bij frequent verzuim stellen we altijd standaard vragen over alcohol consumptie of het nuttigen van andere middelen".

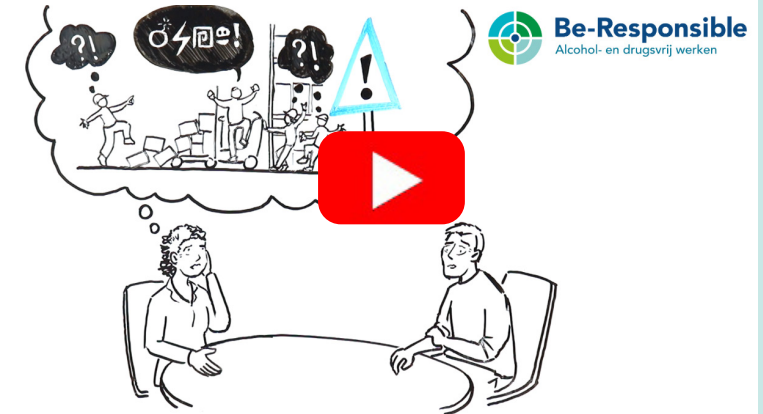
“ Bij 40% van de mensen met een **alcoholverslaving** speelt er ook een andere stoornis.

“ Bij 60% van de mensen met een **drugsverslaving** speelt er ook een andere stoornis.

### Overige tips

- Creëer discrepantie: verschil tussen nu en toekomst als dit zo doorgaat
- Lok verandertaal uit: "Wat denk jij te kunnen gaan doen? Hoe zie jij een oplossing?" Hoe denk je dat op te pakken? Wat gaat jou helpen te veranderen?"
- Let goed op non-verbale signalen als je met vragen in de buurt komt van middelengebruik.

## Kijk hier hoe je het gesprek aan kunt gaan



### Communicatieve kenmerken die kunnen wijzen op problematisch gebruik

- (Te) sterk defensief, ontkenkend of zelfs vijandig reageren op vragen over gebruik
- Een te amicale houding, 'ouwe jongens krentenbrood'

### Weetjes

- De kans dat iemand direct open wil zijn over zijn of haar gebruik is niet zo groot. Bedenk dat het voor een persoon nogal een stap is om te erkennen dat er sprake is van overmatig middelengebruik of verslaving.
- Angst, schaamte- en schuldgevoel spelen een grote rol. Vaak zijn er meerdere gesprekken nodig.
- Besef dat het gebruikte middel vaak al jaren een belangrijke functie heeft.
- Verslaving veroorzaakt stoornissen en PSA-problematiek en is daarnaast ook een grote saboteur voor herstel van psychische problematiek.
- Verslaving is een primaire stoornis. Dat wil zeggen: bij meerdere stoornissen dient verslaving (het middelengebruik) het eerst aangepakt te worden.

## Om jezelf af te vragen

- Draagt de leefstijl bij aan het herstel van de klachten?
- Als verslaving maar ook andere psychische problematiek speelt: heeft medewerker passende behandeling voor beide problemen?
- Als de behandeling gericht op terugkeer naar volledige inzetbaarheid? (dus is de behandeling gericht op volledig abstinentie).

## Simpel screeningsinstrument CAGE

Bij een score van twee of meer keer 'Ja' is het advies: Interventie inzetten

- Heeft u ooit het idee gehad dat u minder zou moeten drinken?
- Hebben mensen u geërgerd door uw alcoholgebruik te bekritisieren?
- Heeft u zich ooit slecht of schuldig gevoeld over uw alcoholgebruik?
- Heeft u ooit in de ochtend alcohol gedronken om uw zenuwen te kalmeren of een kater kwijt te raken?

## Wanneer is het verstandig externe expertise in te zetten?

- Medewerker is bereid om naar het probleem te kijken en staat open voor hulp
- Medewerker twijfelt heel erg of er wel echt een probleem is. Hij/zij denkt dat het een fase is ontstaan door omstandigheden.
- Je komt er niet doorheen terwijl er wel signalen zijn (je gaat van incident naar incident).
- Medewerker zit al in een behandeltraject en je wilt grip en inzicht in wat er gebeurt.
- Medewerker moet re-integreren.
- Medewerker is teruggevallen in gebruik na een eerdere behandeling.

## Helpdesk

Is er vermoeden of sprake van probleemgebruik? Spar kort met een expert en je weet wat de meest verstandige aanpak is. Kosteloos, discreet en advies op maat.

Plan rechtstreeks in onze agenda een gratis adviesgesprek via de website

<https://www.be-responsible.nl/casus-begeleiden/helpdesk/> of bel **035 750 50 16**

## Waarom Be-Responsible

- Onze gecertificeerde professionals hebben ervaringsdeskundigheid als meerwaarde.
- We zijn specialist in herstel, terugvalpreventie en verslavingsbehandeling.
- Wij kennen het GGZ landschap als geen ander. We weten bij wie en waar de verzekeraar iets wel of niet vergoedt.
- We laten de medewerker niet los. Hij/zij hoeft het niet meer alleen te gaan doen.
- We maken heldere afspraken (3-partijen contract) tussen medewerker en overige betrokkenen.
- Via ons geen lange wachttijden om met zorg en behandeling te beginnen.
- Er is vaak co-financiering vanuit een provider-boog/ verzekeraar mogelijk.
- We helpen bij het vinden van een oplossing voor de werkgever wanneer het hersteltraject mislukt.

“  
Professionele GGZ verslavingshulp  
wordt vergoed vanuit de basisverzekering  
van de medewerker