

## Signalen van alcohol- en drugsgebruik

Bij problematisch alcohol- of druggebruik is altijd sprake van een combinatie van signalen. Alleen uiterlijke signalen zoals rode ogen, zeggen niet zo veel. Als iemand daarbij ook last heeft van slaapproblemen en vergeetachtigheid heeft, versterkt dit het vermoeden van alcohol- of drugsgebruik.



Niet alle signalen duiden op gebruik. De beste manier om vast te stellen of iemand alcohol of drugs gebruikt, is door hierover een **gesprek** aan te gaan.

### Signalen drugsgebruik

Let op de volgende signalen om problemen met drugsgebruik te herkennen:

- een verstoord slaappatroon of verstoord dag-nachtritme
- rode ogen (hasj en wiet)
- grote pupillen en een strak gezicht (speed en cocaïne)
- vergeetachtigheid
- onrustig zijn, moeilijk stil kunnen zitten
- trage (hasj en wiet) of juist snelle reactie (speed en cocaïne)
- aanwezigheid van wietgeur
- aanwezigheid van gebruiksvoorwerpen zoals pijpjes, een waterpijp, vloeipapier en verpakkingsmateriaal zoals kleine plastic zakjes of doosjes
- niet goed functioneren op school of werk
- sociale problemen

## Signalen alcoholgebruik

Let op de volgende signalen om problemen met alcoholgebruik te herkennen:

- een alcoholgeur of sterke geuren ter maskering
- met dubbele tong praten
- uit evenwicht raken tijdens opstaan of lopen
- ongeremd en uitbundig gedrag
- overdreven emotioneel zijn
- rood of gezwollen gezicht
- vergeetachtigheid
- regelmatige ongelukjes of verwondingen
- een trage reactie
- seksuele problemen
- aanwijzingen voor huiselijk geweld

Problematisch gebruik van alcohol gaat vaak samen met:

<i>Angst</i>	Alcohol beïnvloedt gevoelens. Sommige mensen gebruiken alcohol om angstgevoelens te verminderen en meer positieve gevoelens te krijgen.
<i>Concentratieproblemen</i>	Alcohol kan concentratieproblemen verergeren. Er is een grotere verslavingsgevoeligheid bij mensen met ADHD.
<i>Depressieve klachten</i>	Mensen met depressieve klachten kunnen alcohol als medicijn gebruiken. Alcohol kan de depressieve klachten verergeren en het probleemoplossend vermogen in de weg staan.
<i>Slaapproblemen</i>	Alcohol kan slaapproblemen veroorzaken en/of versterken.
<i>Relatieproblemen</i>	Alcoholgebruik kan leiden tot impulsief en risicovol gedrag. Relaties met anderen kunnen hier onder lijden.
<i>Stress en burn-outklachten</i>	Alcohol werkt ontspannend maar is uiteindelijk geen oplossing om met stress om te gaan.

## Bronnen

- [Handreiking Psychische klachten en alcohol](#) (Trimbos-instituut)
- [NHG Standaard Problematisch alcoholgebruik \(derde herziening, 2014\)](#)
- [www.vnn.nl](http://www.vnn.nl)