

7 redenen om in gesprek te gaan over alcoholgebruik

Veel problemen en zorgen door alcoholgebruik zijn te voorkomen. Dat kan door op tijd de juiste hulp te bieden. Als zorgprofessional of hulpverlener kun je het verschil maken! In deze inspiratiesheet staan 7 redenen om het met je cliënt of patiënt eens te hebben over alcohol. Met praktische tips voor het gesprek en het vervolg.

1> Alcoholgebruik kan voor lichamelijke, geestelijke en sociale problemen zorgen, ook als iemand niet verslaafd is

Alcoholgebruik veroorzaakt problemen en kan ze erger maken. In het dagelijks leven kunnen de nare gevolgen van alcohol al merkbaar zijn: iemand komt niet fit op het werk, slaapt slecht, is somber of krijgt irritaties in het gezin. Ook op de lange termijn heeft alcoholgebruik negatieve effecten. Alcoholgebruik wordt in verband gebracht met ongeveer 200 aandoeningen en ziekten, waaronder zeven verschillende soorten kanker. Door alcohol zijn er eerder ongelukken in het verkeer of op het werk. En er is nog al eens alcohol in het spel bij geweld: huiselijk-, seksueel- en uitgaansgeweld.

Meer over de risico's van alcoholgebruik:
[Expertisecentrum Alcohol - Trimbos](#)

2> Veel mensen in Nederland drinken overmatig en/of zwaar

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie bestaat er geen 'veilige' hoeveelheid alcohol. Het drinkadvies van de Gezondheidsraad voor volwassenen in Nederland is: **"Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag"**. Dit geldt voor mannen en vrouwen.

In 2022 hield ruim de helft van de volwassenen in Nederland zich niet aan dit drinkadvies. Dat betekent dat meer dan de helft van de volwassenen een groter risico heeft op (gezondheids)schade door alcoholgebruik. Dat risico is nog groter voor de 1,5 miljoen Nederlanders die overmatig of zwaar drinken (zie kader voor definities).

3> Mensen kennen niet altijd de risico's van alcohol

De **Kennismonitor Alcohol 2022** van het Trimbos-instituut laat zien dat 63% van de Nederlanders bijvoorbeeld niet weet dat het drinken van 1 glas alcohol per dag de kans op borstkanker groter maakt.

4> Het helpt om er snel bij te zijn als iemand te veel drinkt

Als alcoholgebruik op tijd ter sprake komt, zijn lichte vormen van hulp meestal nog voldoende. Soms heeft iemand het nodig dat een ander (een naaste, vrijwilliger of professional) over het alcoholgebruik begint. En dat deze persoon uitleg geeft over de relatie tussen het alcoholgebruik en klachten of problemen. Hoe eerder je een stap zet, hoe makkelijker het is om minder te drinken.



Wat is overmatig en zwaar drinken?

Van de volwassen Nederlanders drinkt ruim 1 op de 15 (6,5%) overmatig: vrouwen drinken dan meer dan 14 glazen alcohol per week, mannen meer dan 21 glazen per week.

8,3% van de volwassen Nederlanders drinkt zwaar: vrouwen drinken dan minstens één keer per week ten minste 4 glazen op één dag. Mannen minstens één keer per week ten minste 6 glazen alcohol op één dag.

Maar hoe groot is dat glas eigenlijk?

Het drinkadvies van de Gezondheidsraad gaat uit van standaardglazen alcohol. Een standaardglas alcoholhoudende drank bevat rond de 10 gram alcohol (ca. 12 ml). Dit zit in 250 ml bier, 100 ml wijn en 35 ml sterke drank. Mensen die elke dag twee glazen te vol schenken, krijgen daardoor meer alcohol binnen dan ze denken. Als een vrouw dat 5 dagen in de week doet, drinkt zij overmatig. Soms zonder dat zij het door heeft.

Meer over cijfers: [Feiten en cijfers over gebruik van alcohol - Trimbos-instituut](#)

5 ➤ Er rust een taboe op praten over alcoholgebruik.

Hierdoor komen mensen onnodig in de problemen

Alcohol drinken is sociaal geaccepteerd in Nederland. Er over willen praten, roept vaak weerstand op. Niet alleen de cliënt of patiënt vindt het lastig of niet nodig over alcoholgebruik te praten, ook zorgprofessionals voelen soms een drempel. Alcoholproblematiek is niet altijd (direct) te herkennen. Daarnaast weten sommige hulpverleners en zorgprofessionals niet hoe ze het gesprek aan kunnen gaan of welke hulp ze kunnen geven. En soms twijfel je misschien om alcoholgebruik te bespreken, omdat je zelf ook graag een glaasje drinkt. Gevolg hiervan is dat problemen vaak (te) lang blijven liggen. Laten we het taboe doorbreken en alcoholgebruik wél bespreken.

6 ➤ Een simpele vraag kan genoeg zijn om iemand aan het denken te zetten!

Zet als zorgprofessional of hulpverlener een eerste stap om alcoholgebruik te bespreken. Een persoon die te veel drinkt, ziet dit zelf vaak niet als een probleem. Deze persoon komt meestal met andere klachten, problemen of vragen. Om er achter te komen of iemands drinkgewoonten een rol spelen bij deze klachten en problemen, gebruik je de volgende zinnen:

- *"Bij mensen die dezelfde klachten hebben als u, speelt alcohol soms een rol. Alcoholgebruik zorgt ervoor dat de klachten blijven bestaan of zelfs erger worden. Drinkt u weleens alcohol?"*
- *"Heeft u zich weleens afgevraagd of uw klachten kunnen komen door alcoholgebruik?"*

7 ➤ Je hoeft niet alles zelf op te lossen

Als mensen over hun alcoholgebruik willen denken of praten, kun je veel doen. En je hoeft echt niet alles zelf te doen!

- Kijk op [Handige informatie voor professionals | Alles Over Drinken](#), of neem contact op met de [lokale aandachtfunctionarissen vroegsignalering alcoholproblematiek - SVA \(herkenalcoholproblematiek.nl\)](#).
- Als mensen eerst zelf informatie willen zoeken kun je ze verwijzen naar www.alcoholinfo.nl. Op deze website zijn risico's van alcoholgebruik en alle informatie over drinken te vinden.
- Als mensen inzicht willen krijgen in hun eigen alcoholgebruik of dat van een naaste, verwijs hen dan naar www.allesoverdrinken.nl. Op deze website staan handige testen, apps, zelfhulpadviezen en informatie.

Tip

Het kan ook zijn dat iemand niet (meteen) over alcohol wil praten. Laat het dan even rusten en vraag of je er later nog eens op terug mag komen.



Meer informatie voor professionals

- Aan de slag: [Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek \(SVA\)](#)
- Verdiepende wetenschappelijke informatie over alcohol(preventie): [Expertisecentrum Alcohol van het Trimbos-instituut](#)

Colofon

Uitgave: november 2023

Deze inspiratiesheet is een product van het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek, in samenwerking met Brijder Preventie en het Expertisecentrum Alcohol van het Trimbos-instituut

Auteurs: Ester Teunen, Laura Tiggelman en Jitske Hoogervorst (Brijder Preventie) en Aukje Sannen, Camilla de Jong en Carmen Voogt (Trimbos-instituut)

Contact: info@herkenalcoholproblematiek.nl



Samenwerkingsverband
Vroegsignalering
Alcoholproblematiek

Expertisecentrum Alcohol van het

 Trimbos
instituut

Brijder^{PG}
Specialist in verslavingszorg