

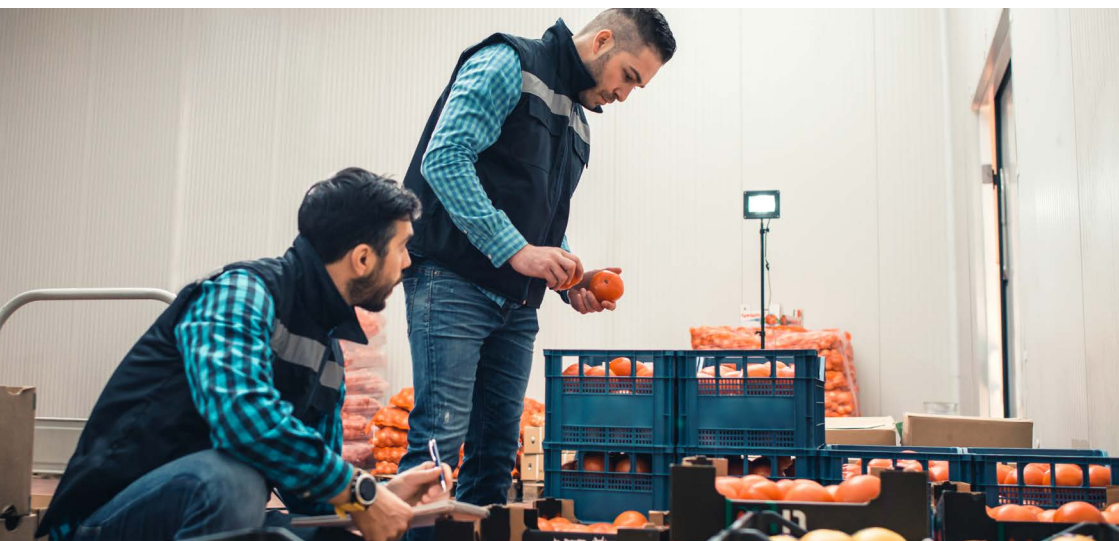


ADM voor medewerkers



**1 op de 6 van de werkenden in Nederland drinkt riskant. Dat betekent dat iemand problemen heeft door het drinken, zoals afspraken niet nakomen.
1 op de 10 gebruikt wel eens drugs.**

Het gebruik van alcohol, drugs of medicijnen (ADM) kan risico's met zich meebrengen op het werk. In deze folder vind je antwoord op de volgende vragen:



1. Wat zijn de risico's van alcohol, drugs en medicijnen op de werkvloer?

Iemand kan onder invloed van alcohol of drugs aan het werk zijn. Of diegene heeft buiten werktijd gedronken of drugs gebruikt en heeft daar nog last van op het werk. In beide gevallen brengt dit risico's met zich mee:

- De veiligheid van diegene en de collega's kan in gevaar zijn
- Er kunnen ongelukken gebeuren. Zeker als iemand zware machines zoals heftrucks of snijmachines gebruikt
- Die persoon kan vaker ziek zijn, waardoor collega's werk moeten overnemen
- Diegene kan minder hard of snel werken
- Er kan ruzie en irritatie ontstaan



2. Wat zijn signalen van alcohol- of drugsgebruik?

Iemand onder invloed van:

Alcohol

- Overschat zichzelf
- Reageert langzamer
- Praat onverstaanbaar (met 'dubbele tong')
- Ruikt naar alcohol
- Heeft moeite met 'priegelwerk'



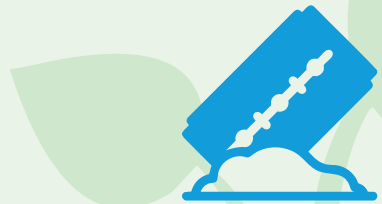
Cannabis

- Heeft minder of geen besef van tijd
- Kan ineens veel eten ('vreetkick')
- Heeft minder interesse in een ander of het werk
- Is wat suf en loom
- Kan lacherig zijn



Cocaïne, amfetamine

- Heeft verwijde pupillen
- Overschat zichzelf
- Is prikkelbaar, opgefokt
- Beweegt of praat veel
- Reageert overal op



Het belangrijkste signaal is dat diegene zich anders gedraagt dan je van hem/haar gewend bent. Let wel op: dat kan ook andere oorzaken hebben. Als iemand slecht in zijn vel zit bijvoorbeeld, gedraagt diegene zich ook anders.

Hoe weet je of je collega buiten werktijd (teveel) drinkt of drugs gebruikt? Iemand kan ook een alcohol- of drugsprobleem hebben, zonder dat diegene onder invloed op het werk verschijnt. Wat zijn daarvan de belangrijkste signalen?

Iemand met een alcohol- of drugsprobleem:

- Ziet er steeds minder verzorgd uit
- Is prikkelbaar. Heeft sneller ruzie met collega's
- Is vaker ziek
- Maakt vaker kleine of grote fouten in het werk

3. Waarom en hoe ga je het gesprek aan?

Als je denkt dat een collega te veel drinkt of drugs gebruikt, maak je je misschien zorgen over zijn of haar gezondheid, de veiligheid of het werk. Het kan moeilijk zijn om hierover een gesprek te beginnen, maar het is belangrijk om het toch te doen om problemen te voorkomen.

Waarom?

- Je collega kan bang zijn voor ontslag, waardoor hij/zij misschien niet naar een leidinggevende durft te stappen
- Je kunt iemand helpen
- Vroeg ingrijpen is altijd beter
- Er is voor iedereen goede hulp beschikbaar



Hoe?

- ✓ **Tip 1: Praat zo snel mogelijk met je collega**
Hoe langer je ermee wacht, hoe moeilijker het wordt om het erover te hebben.
- ✓ **Tip 2: Houd er rekening mee dat je collega het probleem misschien niet ziet**
Vaak hebben mensen die te veel drinken of drugs gebruiken niet door dat het te veel is. En hebben ze het idee dat ze makkelijk kunnen stoppen als ze dat willen.
- ✓ **Tip 3: Oordeel niet**
Mensen die te veel drinken of drugs gebruiken schamen zich daar vaak voor. Het helpt dan niet om te oordelen. Stel vragen, en hou je persoonlijke mening over de antwoorden even voor je.
- ✓ **Tip 4: Zeg dat je je zorgen maakt**
En vraag of het oké is om daarover te praten. Eén gesprek lost het probleem niet op, maar het is een goed begin.
- ✓ **Tip 5: Vertel je collega dat er hulp is**
Dit kan binnen het bedrijf, of daarbuiten. Kijk hieronder welke soorten (anonieme) hulp er zijn.

Veel mensen twijfelen om een gesprek aan te gaan omdat ze niet kunnen bewijzen dat hun collega een probleem heeft. Maar je hoeft het niet zeker te weten om toch het gesprek aan te gaan. Begin dan met meer open vragen, zoals *'Hoe gaat het met je?'* Of begin met wat je gemerkt hebt, bijvoorbeeld: *'Ik merk dat je de laatste tijd wat stiller bent, hoe komt dat?'* Schiet iemand in de weerstand? Dan kun je het gesprek rustig afsluiten met: *'Misschien heb je het niet nodig, maar ik zeg het toch maar. Er is veel hulp beschikbaar is om te minderen of stoppen met drinken, ook anoniem.'*



4. Waar vind je hulp voor jezelf of je collega?

Binnen jouw bedrijf:

Iemand kan gaan praten met mensen van jouw bedrijf over drinken of het gebruiken van drugs of medicijnen. Dat zijn de:

- Bedrijfsarts
- Vertrouwenspersoon van jouw bedrijf
- Bedrijfsmaatschappelijk werker

Die gesprekken zijn vertrouwelijk. Zij mogen dus niks doorvertellen aan een leidinggevende of de afdeling personeelszaken.

Buiten jouw bedrijf:

Wil jij of je collega liever niet met iemand van het bedrijf praten? Er is ook veel (anonieme) hulp beschikbaar.

1 Infolijnen

Jij of je collega kunnen (anoniem) praten met iemand aan de telefoon. Deze informatielijnen kosten 10 cent per minuut:

ALCOHOL
Infolijn
0900-1995

€ 0,10/min + de kosten van
je mobiele telefoon



DRUGS
Infolijn
0900-1995

€ 0,10/min + de kosten van
je mobiele telefoon



2 Online hulp

Er is veel gratis online hulp beschikbaar via websites of apps. Kijk bijvoorbeeld eens op:

- www.alcoholinfo.nl
- www.drugsinfo.nl
- www.AllesOverDrinken.nl
- www.ikpas.nl



3 Zorg

Een huisarts of de praktijkondersteuner kan ook helpen. Ze kunnen zelf gesprekken voeren, of iemand doorverwijzen naar verslavingshulp. Op www.alcoholinfo.nl/hulp-in-de-buurt kun je zien welke instellingen voor verslavingszorg er in de buurt zijn.



4 Bijeenkomsten

- Alcoholics Anonymous organiseert bijeenkomsten voor mensen die willen stoppen met drinken. Meer informatie op www.aa-nederland.nl.
- Narcotics Anonymous organiseert bijeenkomsten voor mensen die willen stoppen met drugs. Meer informatie op www.nanederland.nl.



Trimbos
instituut

www.trimbos.nl