Disclosure sheet belangen

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven invullen	(Werkzaam bij …)
• Sponsoring en onderzoeksgelden • Adviseurschappen en honorarium incl. sprekersvergoedingen > € 500 • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk …..	

Op je gezondheid?

Praktische handvatten voor het gesprek over alcoholgebruik

Maddy Blokland & Thamar Heemstra

Trimbos instituut

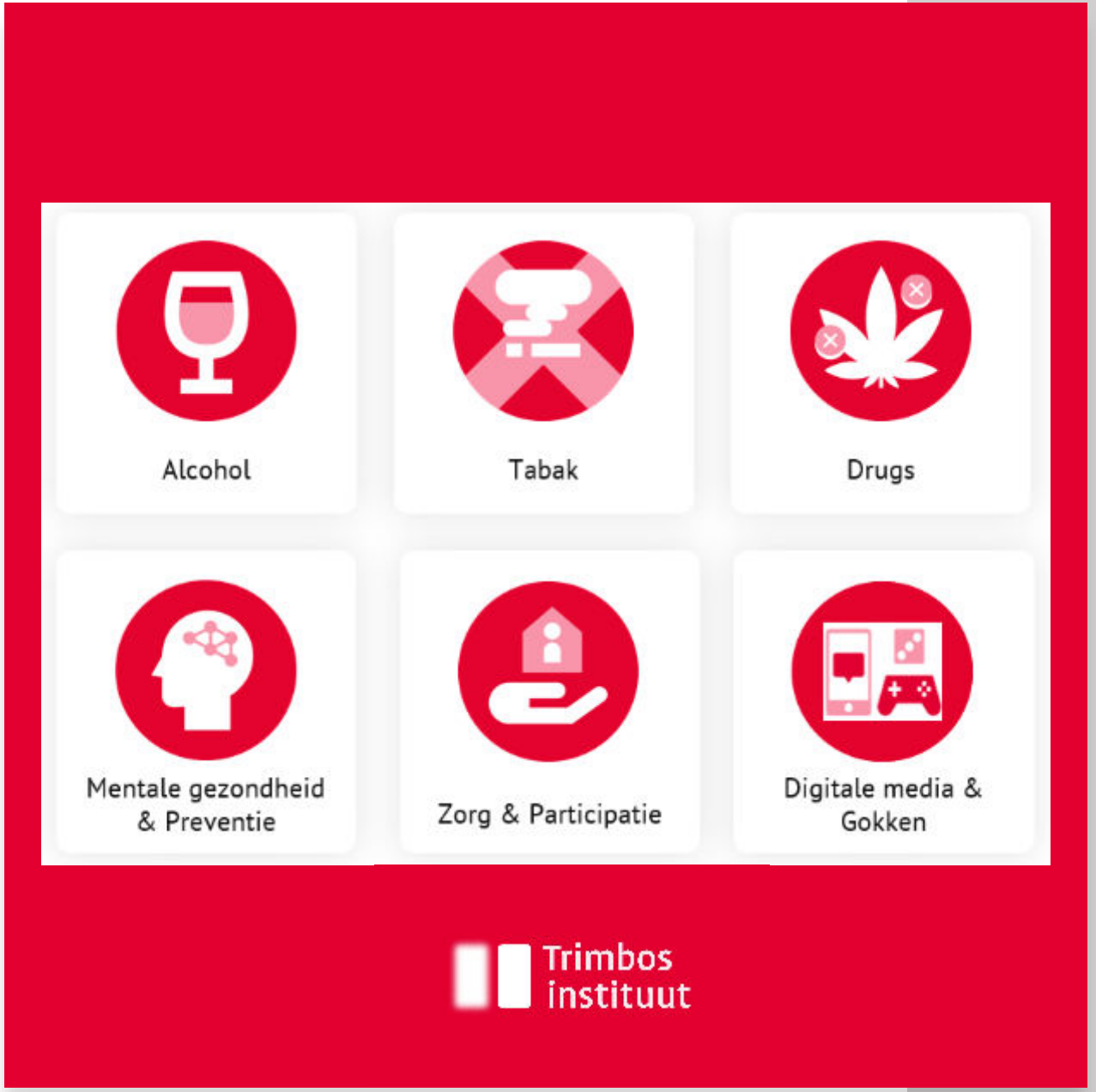
DE GEZONDE GENERATIE

Wij zetten ons in voor het creëren van een **fysieke, sociale** en **online omgeving** die **gezond gedrag stimuleert**.

Dat doen we door het **bundelen van de krachten** middels **communicatie, lobby en stakeholderactivatie.**

Wij zetten ons in voor een maatschappij waarin iedereen **mentaal gezond** is en er geen **schade is door middelengebruik.**

Dat doen we door **onafhankelijk** en **betrouwbaar** kennis te ontwikkelen, te bundelen en helpen toepassen, voor **professionals** en **publiek**.



Waar gaan we het over hebben?

Feiten & Cijfers

Definities

Alcoholgebruik in Nederland

Alcohol en werkenden

Het gesprek in de spreekkamer

Onderzoek onder bedrijfsartsen

Signaleren en uitvragen middelengebruik

Gesprekskaart

Het gesprek in de bestuurskamer

Samen in gesprek

Rol van werkgevers

Jouw rol

Trimbos instituut

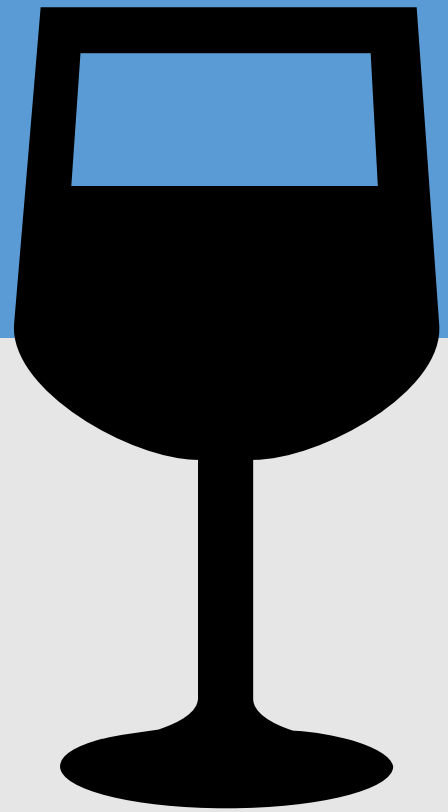
DE GEZONDE GENERATIE

Een kleine test!

1. **Hoeveel % van de werkenden drinkt riskant?**
   a) 8%
   b) 12%
   c) 17%
2. **In welke sector wordt het meest alcohol gedronken?**
   a) Bouw
   b) Zorg
   c) Horeca
3. **Wat is de norm van de Nationale Gezondheidsraad qua alcohol?**
   a) Drink niet of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
   b) Voor vrouwen 2 en voor mannen 3 glazen per dag en twee stopdagen per week
   c) Niet meer dan 21 glazen voor een man en 14 glazen voor vrouwen

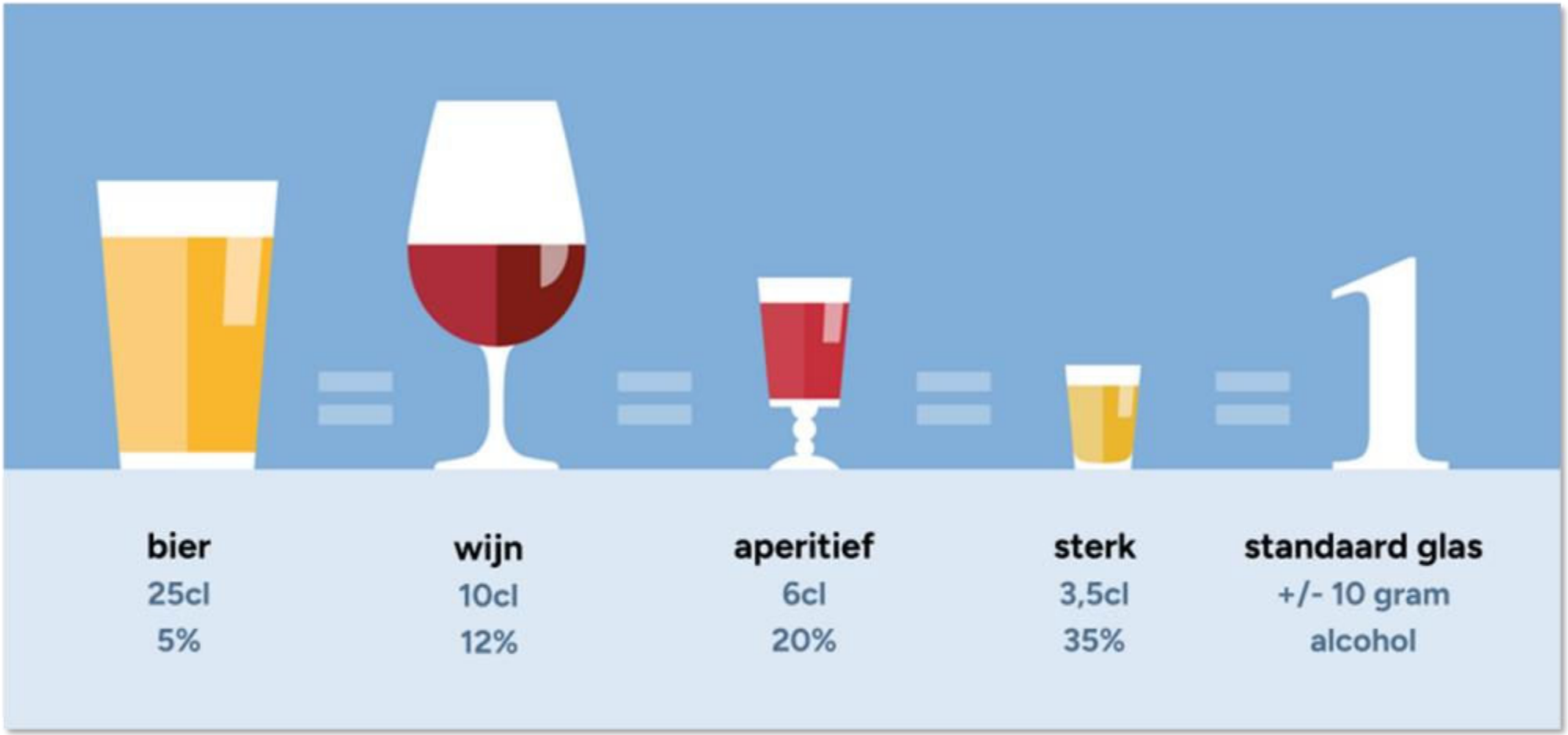
Trimbos instituut DE GEZONDE GENERATIE

Schenkoefening



Wat is eigenlijk een standaardglas?

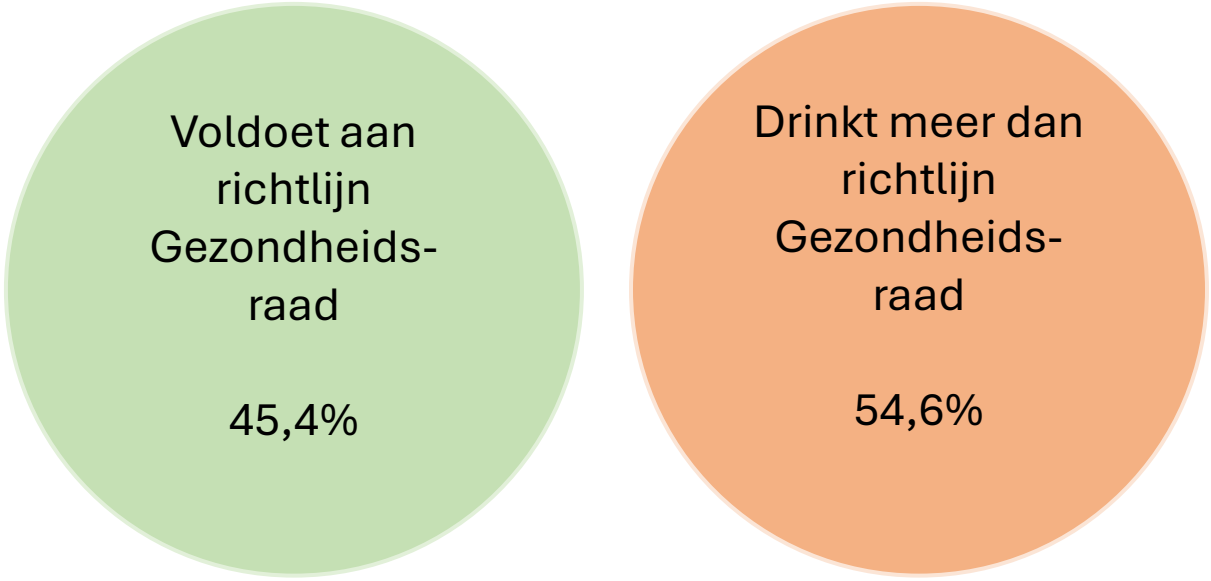
Hoeveel alcohol in een standaardglas?



Trimbos instituut DE GEZONDE GENERATIE

Definities & Cijfers NL18+

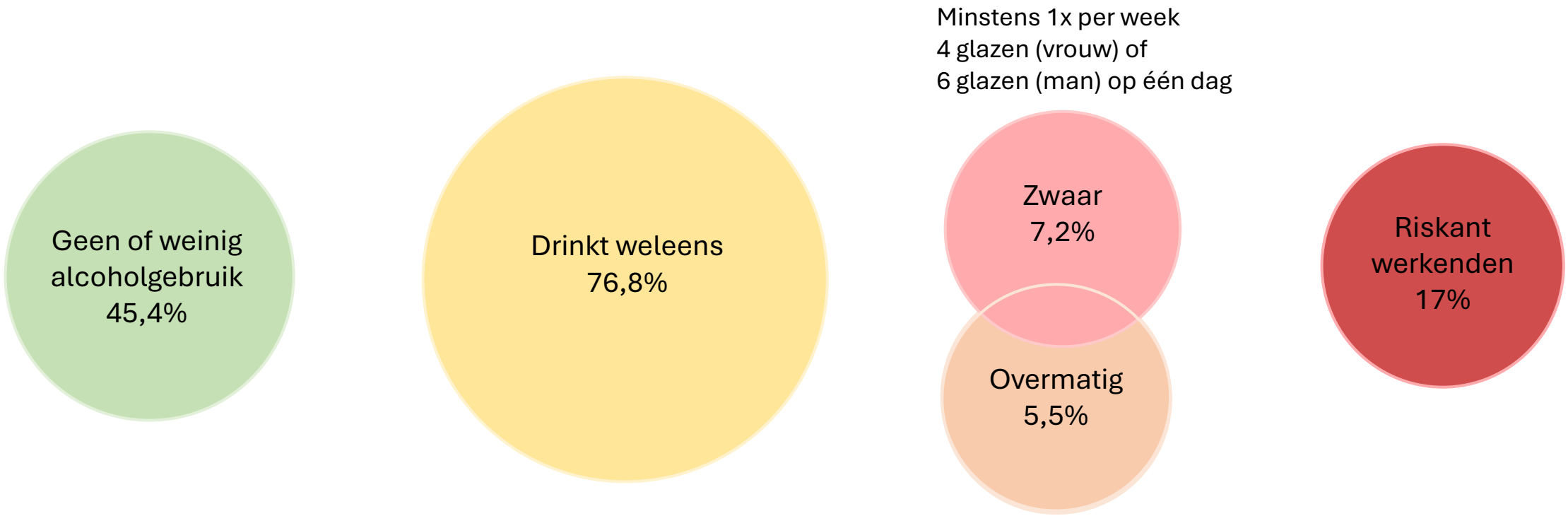
Zelfrapportage (Bron: www.nationaledrugmonitor.nl geraadpleegd mei 2026)



- Advies Gezondheidsraad: Drink niet of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Steeds meer bewijs voor gezondheidsrisico's bij kleinere hoeveelheden alcohol
- Volgens recent rapport worden korte en lange termijn gevolgen bingedrinken zwaar onderschat
- In 2026 komt Gezondheidsraad met richtlijn voor alcoholgebruik o.b.v. meest recente wetenschappelijke inzichten

Definities & Cijfers NL18+

Zelfrapportage (Bron: www.nationaledrugmonitor.nl geraadpleegd mei 2026)



Drinkt volgens advies GR

Tenminste één keer alcohol gedronken in de afgelopen 12 maanden

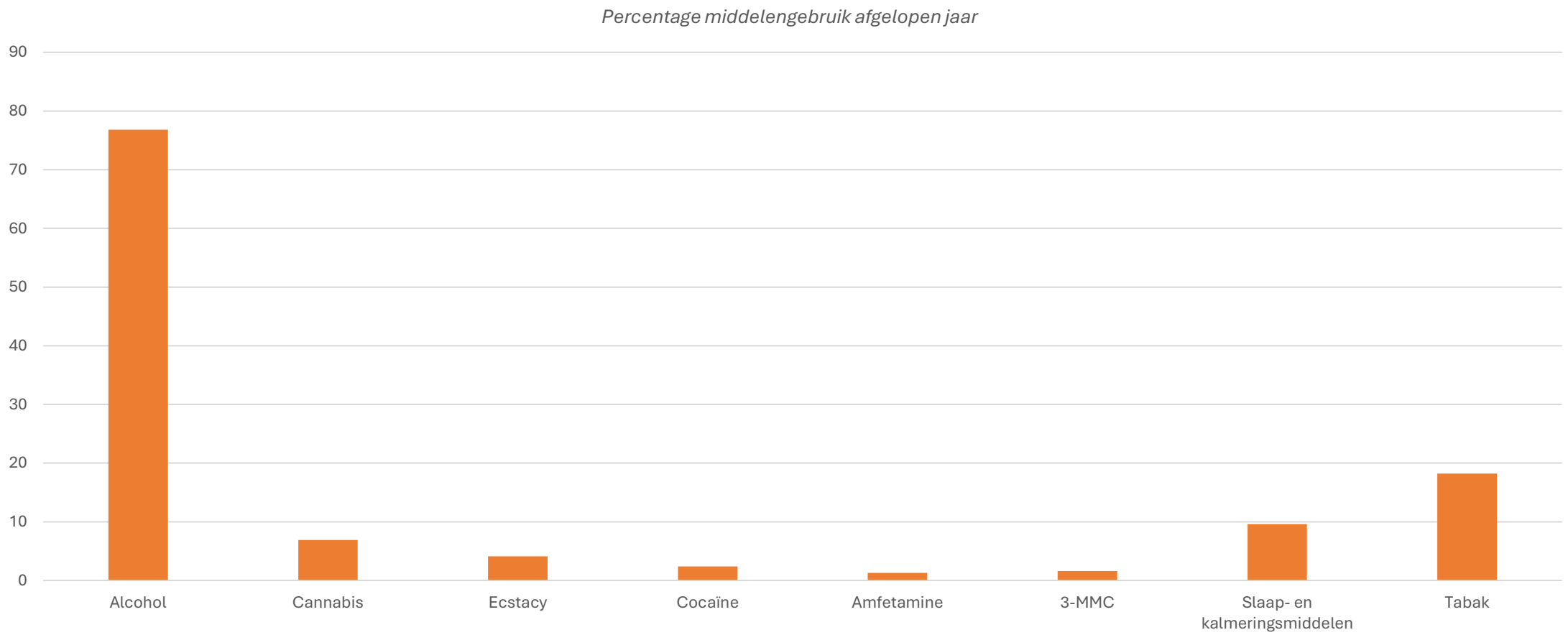
> 14 glazen/week (vrouw)
> 21 glazen/week (man)

Het drinken van alcohol leidt tot fysieke of sociale problemen (2022)

Trimbos instituut DE GEZONDE GENERATIE

Middelengebruik van de volwassen Nederlandse bevolking

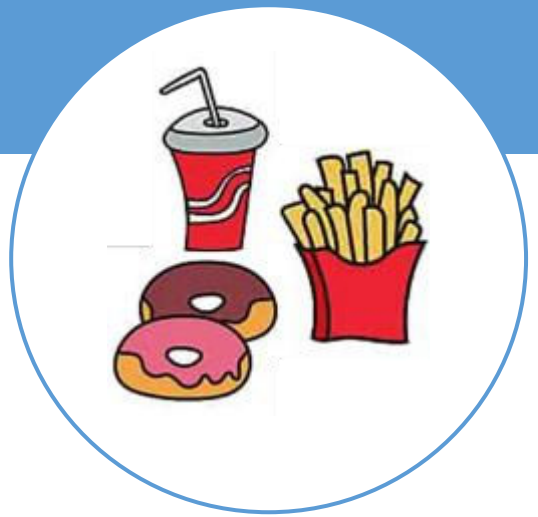
Bron: www.nationaledrugsmonitor.nl, geraadpleegd mei 2026



Trimbos instituut

DE GEZONDE GENERATIE

Belangrijkste vermijdbare oorzaken sterfte & verloren gezonde levensjaren



Trimbos instituut

DE GEZONDE GENERATIE

Alcoholschade in Nederland

Maatschappelijk kosten door alcoholgebruik: minstens € 2,3 tot € 4,2 miljard per jaar

Yellenge

Welke groep drinkers veroorzaakt het de meeste verzuimdagen

a. De mensen die bijna niet drinken
b. De mensen die regelmatig (iets teveel) drinken
c. De mensen die problematisch alcohol gebruiken

Trimbos instituut DE GEZONDE GENERATIE

Yellenge

Welke groep drinkers veroorzaakt het de meeste verzuimdagen

a. De mensen die bijna niet drinken
b. **De mensen die regelmatig (iets teveel) drinken**
c. De mensen die problematisch alcohol gebruiken

Trimbos instituut DE GEZONDE GENERATIE

Waar gaan we het over hebben?

Feiten & Cijfers

Definities

Alcoholgebruik in Nederland

Alcohol en werkenden

Het gesprek in de spreekkamer

Onderzoek onder bedrijfsartsen

Signaleren en uitvragen middelengebruik

Gesprekskaart

Het gesprek in de bestuurskamer

Samen in gesprek

Rol van werkgevers

Jouw rol

Bedrijfsartsen en middelengebruik

- Hoeveel bedrijfsartsen signaleren alcoholgebruik in de spreekkamer?
- Wat weten bedrijfsartsen wel/niet?
- Verwijzen bedrijfsartsen naar hulp?
- Hoeveel drinken bedrijfsartsen zelf?

Yellenge

Hoe vaak heb jij de afgelopen week het alcoholgebruik uitgevraagd?

a) Geen een keer

b) Een aantal keer

c) Ik vraag het standaard uit

Trimbos instituut

DE GEZONDE GENERATIE

Vroegsignalering alcoholproblematiek: kansen én uitdagingen voor bedrijfsartsen

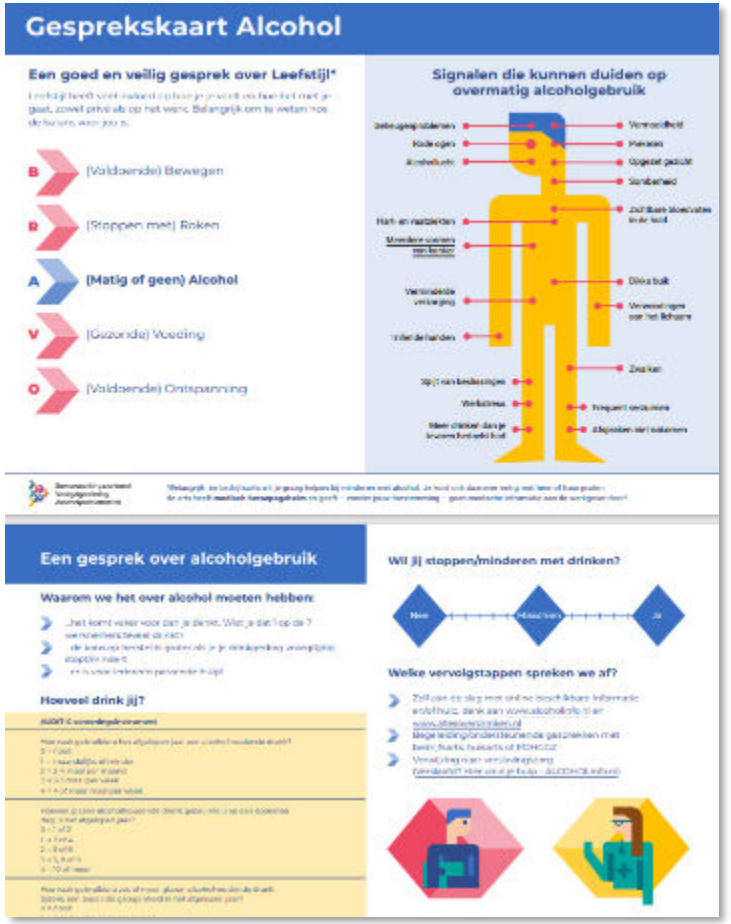
Onderzoek SVA/NVAB 2024 (wetenschappelijk artikel volgt)

- N=287, bijna 45% is ZZP-er en bijna 40% werkt bij Arbodienst
- Bij **bijna 13% van de werknemers** die zij zien, is een **vermoeden** van alcohol gerelateerde problemen
- Bedrijfsartsen scoren zichzelf **hoog** op voldoende kennis over **problematisch alcoholgebruik** en **laag** op kennis van **interventies en verwijsmogelijkheden**
- Bijna **40%** van de bedrijfsartsen scoort op de Audit-C ≥3 (vrouw) of ≥ 4 (man). Dit duidt op een hoog risico op actief alcoholmisbruik of afhankelijkheid.

Trimbos instituut DE GEZONDE GENERATIE

Wat kun jij doen in de spreekkamer?

- Relevantie aangeven van dit onderwerp
- Standaard uitvragen middelengebruik met Audit-C
- Veranderingsbereidheid checken
- Verwijzen (stepped care)
  - ➢Alcoholinfo.nl/drugsinfo.nl
  - ➢Online anonieme hulp
  - ➢IkPas
  - ➢Huisarts
  - ➢Verslavingszorg
  - ➢Opname



Trimbos instituut DE GEZONDE GENERATIE

Aanhoudende vermoeidheid en concentratieproblemen

Casus

Informatie patiënt

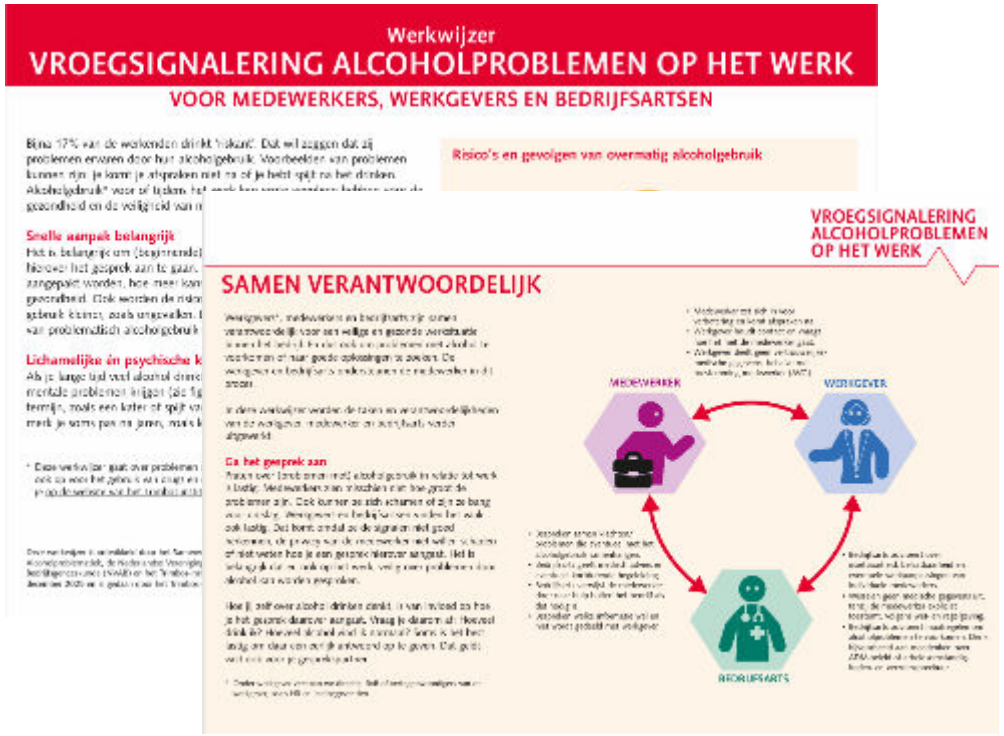
- Man, 45 jaar
- Beroep: Teamleider in een logistiek bedrijf
- Werkbelasting: Onregelmatige werktijden, veel verantwoordelijkheid
- Ziekmelding: afgelopen 3 weken gedeeltelijk uitgevallen

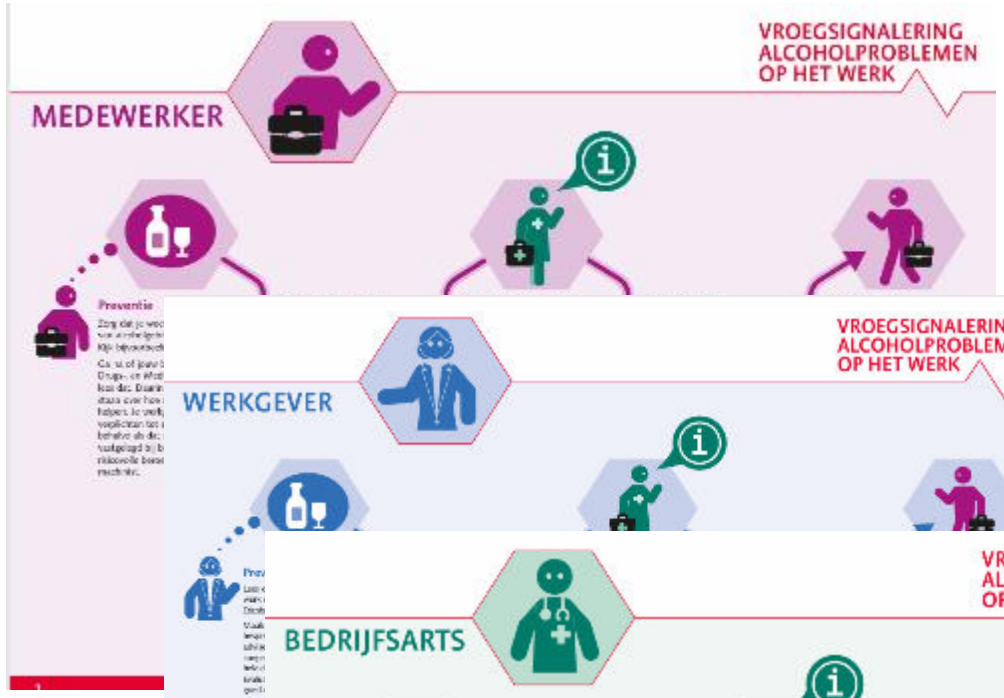
Hulpvraag& klachten

De patiënt komt vanwege aanhoudende vermoeidheid, slechte concentratie en “het gevoel dat hij zijn hoofd er niet goed bij kan houden”. Hij maakt fouten op het werk en voelt zich prikkelbaar. Hij slaapt slecht, wordt ’s nachts vaak wakker. Hij ervaart veel stress door personeelstekorten.

Hij zegt “gezond te leven”, beweegt regelmatig en sport wekelijks. De patiënt drinkt vrijwel elke avond een paar glazen alcohol om “tot rust te komen” na het werk. In het weekend vaak wel wat meer. Hij ziet dit zelf niet als problematisch (hij zegt dat als hij wil hij ook best niet drinkt) en koppelt het niet aan zijn klachten.

Wie doet wat?





Trimbos instituut

DE GEZONDE GENERATIE

Waar gaan we het over hebben?

Feiten & Cijfers

Definities

Alcoholgebruik in Nederland

Alcohol en werkenden

Het gesprek in de spreekkamer

Onderzoek onder bedrijfsartsen

Signaleren en uitvragen middelengebruik

Gesprekskaart

Het gesprek in de bestuurskamer

Samen in gesprek

Rol van werkgevers

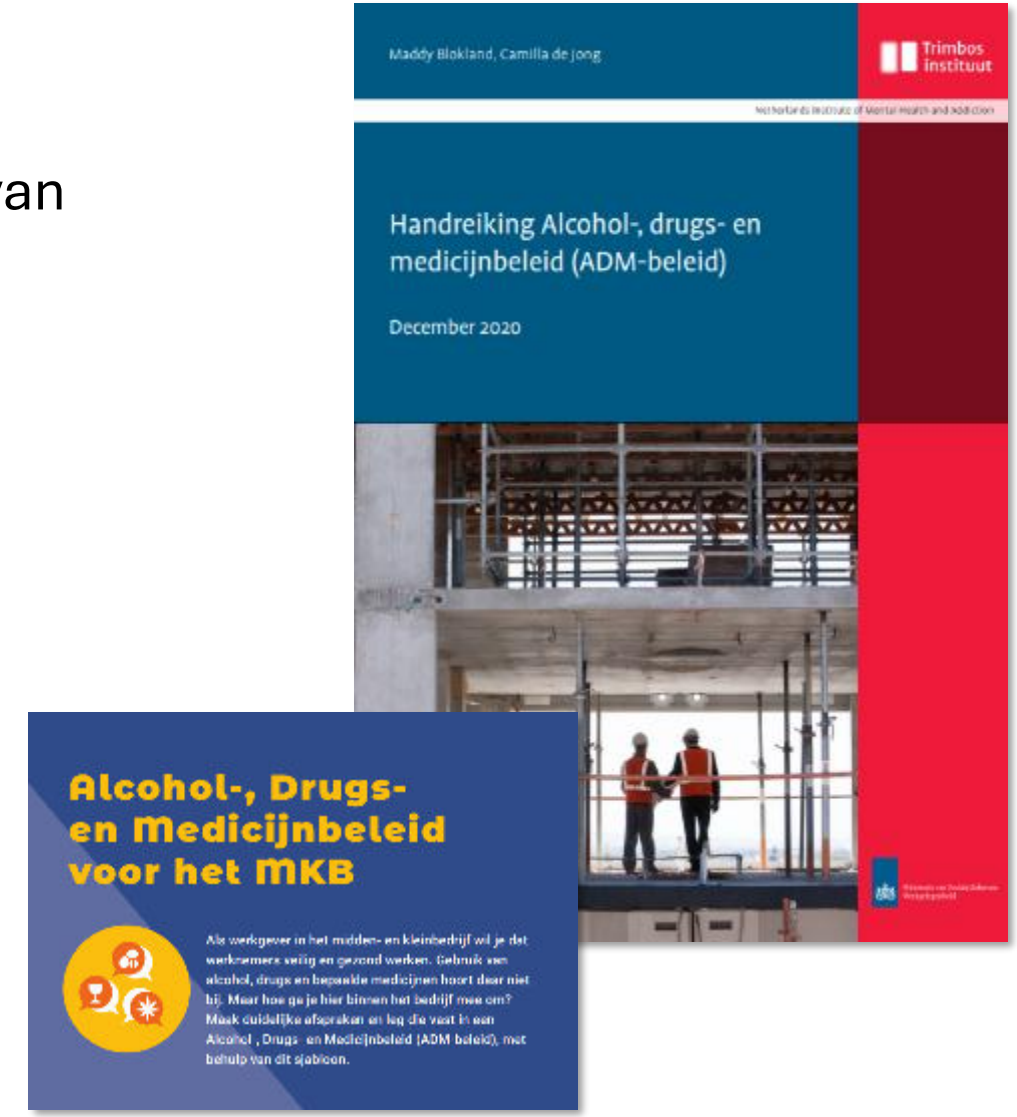
Jouw rol

Wat kun je doen aan alcoholpreventie op organisatieniveau?

En wat doe jij nu al?

Wat kun jij doen op organisatieniveau?

- Informeren (op basis van jouw signalen of kennis) van de organisatie/het bedrijf
- Maak een risicoprofiel voor de organisatie
- ADM-beleid adviseren
- Middelengebruik in relatie tot andere problemen (slaap, mentale gezondheid)
- Plicht werkgever ihkv veilig en gezond werken
- Informeren over angst voor taboe en ontslag
- Schaamte en ontkenning/onderschatting



Trimbos instituut DE GEZONDE GENERATIE

Informatie voor bedrijfsartsen

- NVAB Leidraad bij alcohol-, drugs- en medicijnbeleid binnen organisaties (2024)
- STECR werkwijzer | Verslaving en werk (update verwacht 2026)
- GGZ standaard | Arbeid als Medicijn
- Gesprekskaart
- Interactieve zakkaart (ZH en GGZ)

Toolkit alcoholbewuste werkomgeving

Trimbos instituut

DE GEZONDE GENERATIE

Aanleiding & Inhoud

- Hoe kunnen we op een laagdrempelige manier aan de slag met alcoholbeleid binnen een organisatie?
- Laagdrempelig & positief: focus op vitaliteit, productiviteit, inclusiviteit & veiligheid
- Eerste versie: input van HR-professionals

Trimbos instituut DE GEZONDE GENERATIE

Want als we één ding weten: dan zit de sleutel tot verandering in de omgeving

Trimbos instituut DE GEZONDE GENERATIE

En dat geldt ook voor de werkomgeving

Trimbos instituut

DE GEZONDE GENERATIE

Op je gezondheid: voor individu en organisatie

Het gesprek in de spreekkamer

- **Vroegsignaleren**: alcohol standaard meenemen in anamnese/gesprek

Het gesprek in de bestuurskamer

- **Preventie**: adviseer werkgevers over beleid en cultuur

Vragen of interesse in meer informatie?

- Meer informatie:
- **Maddy Blokland | mblokland@trimbos.nl**
- **www.trimbos.nl/adm**
- **Thamar Heemstra | t.heemstra@gezondheidsfondsen.nl**
- **www.gezondegeneratie.nl/toolkit-alcoholbewuste-werkomgeving/**