



Drinkers en naasten bereiken met preventief hulpaanbod op [AllesOverDrinken.nl](https://AllesOverDrinken.nl)

Ester Teunen en Jitske Hoogervorst  
*Verslavingskunde Nederland*



# Ervaringsverhalen op AllesOverDrinken.nl



Compilatievideo, nog in ontwikkeling, na 6-4-2023  
te vinden op [www.allesoverdrinken.nl](http://www.allesoverdrinken.nl)

## Feit of Fabel?

Staan: als jij denkt dat dit WAAR is

Zitten: als je denkt dat het NIET WAAR is



Op één dag 7 glazen wijn drinken  
is slechter  
dan op 7 dagen één glas wijn drinken

**WAAR**  
staan

**NIET WAAR**  
zitten



**Waar!**

7 glazen alcohol in één keer drinken  
noemen we 'bingedrinken'.

Dat is extra schadelijk

Uitgebreider antwoord: <https://www.allesoverdrinken.nl/feiten-en-fabels/16feit>

## Feit of Fabel?

Staan: als jij denkt dat dit WAAR is

Zitten: als je denkt dat het NIET WAAR is



In een glas bier zit  
meer alcohol  
dan in een glaasje wodka

**WAAR**  
staan

**NIET WAAR**  
zitten



## Niet waar!

De grootte van een glas is aangepast aan de drank.

Dit noemen we een standaardglas.

Hierdoor zit er evenveel alcohol in, ongeveer 10 gram.

In bier zit minder alcohol, dus is het glas groot.

In wodka zit meer alcohol, daarom is het glaasje klein.

Wijn zit er tussenin.

Uitgebreid antwoord: <https://www.allesoverdrinken.nl/feiten-en-fabels/1fabel/>

## Feit of Fabel?

Staan: als jij denkt dat dit WAAR is

Zitten: als je denkt dat het NIET WAAR is



Als je ouder bent dan 60 jaar  
kun je minder goed tegen alcohol

**WAAR**  
staan

**NIET WAAR**  
zitten



## Waar!

Door veranderingen in je lichaam kun je minder goed tegen alcohol

die veranderingen zijn bijvoorbeeld:

- minder vocht
- hormonen
- lever en nieren werken minder goed

Uitgebreider antwoord: <https://www.allesoverdrinken.nl/feiten-en-fabels/12feit>



# Belang van vroegsignalering

Jouw rol daarin



## Drinkers

- Denken zelf te lang dat ze niet in de 'gevaarzone' zitten
- Alcoholinterventies zijn effectief ook als ze maar kort duren
- Laagdrempelig en vroege hulp voorkomt verergering van problemen

## Naasten

- Zelf ook verhoogd risico op psychische en lichamelijke klachten
- Interventies belangrijk voor henzelf én voor vroegsignalering en toeleiding zorg



voor een gezonder leven met minder alcohol

 Inloggen

 Registreren

[Doe de check](#)

Afvallen en fit  
worden

Minder alcohol  
drinken

Een drinker in  
je omgeving

Vijftig plus

Gezondheid en  
alcohol

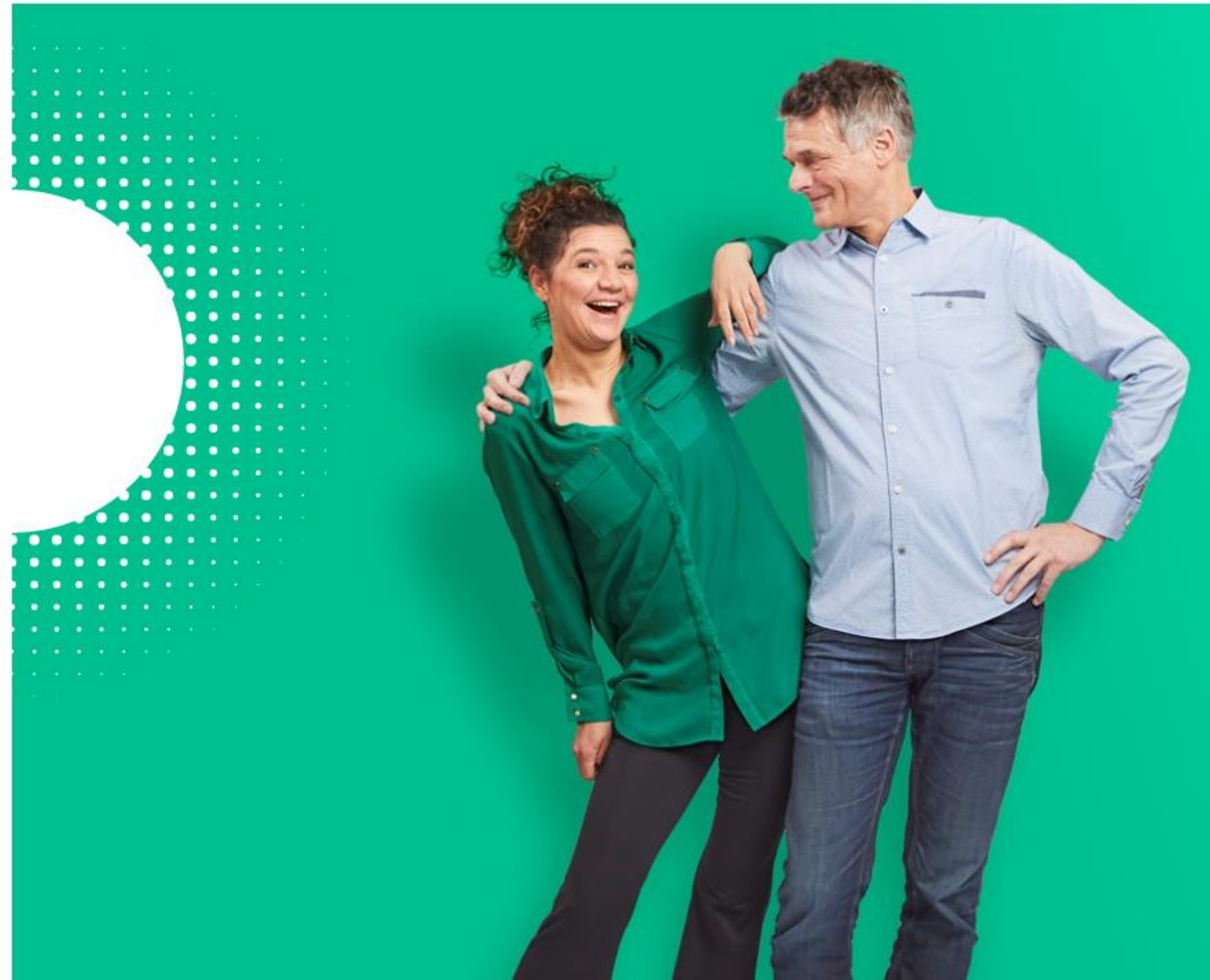
 zoek

 menu

## Doel van AllesOverDrinken:

Overmatige drinkers in een vroeg stadium stimuleren om:

- Nadenken over eigen alcoholgebruik
- Passende hulp zoeken om te veranderen

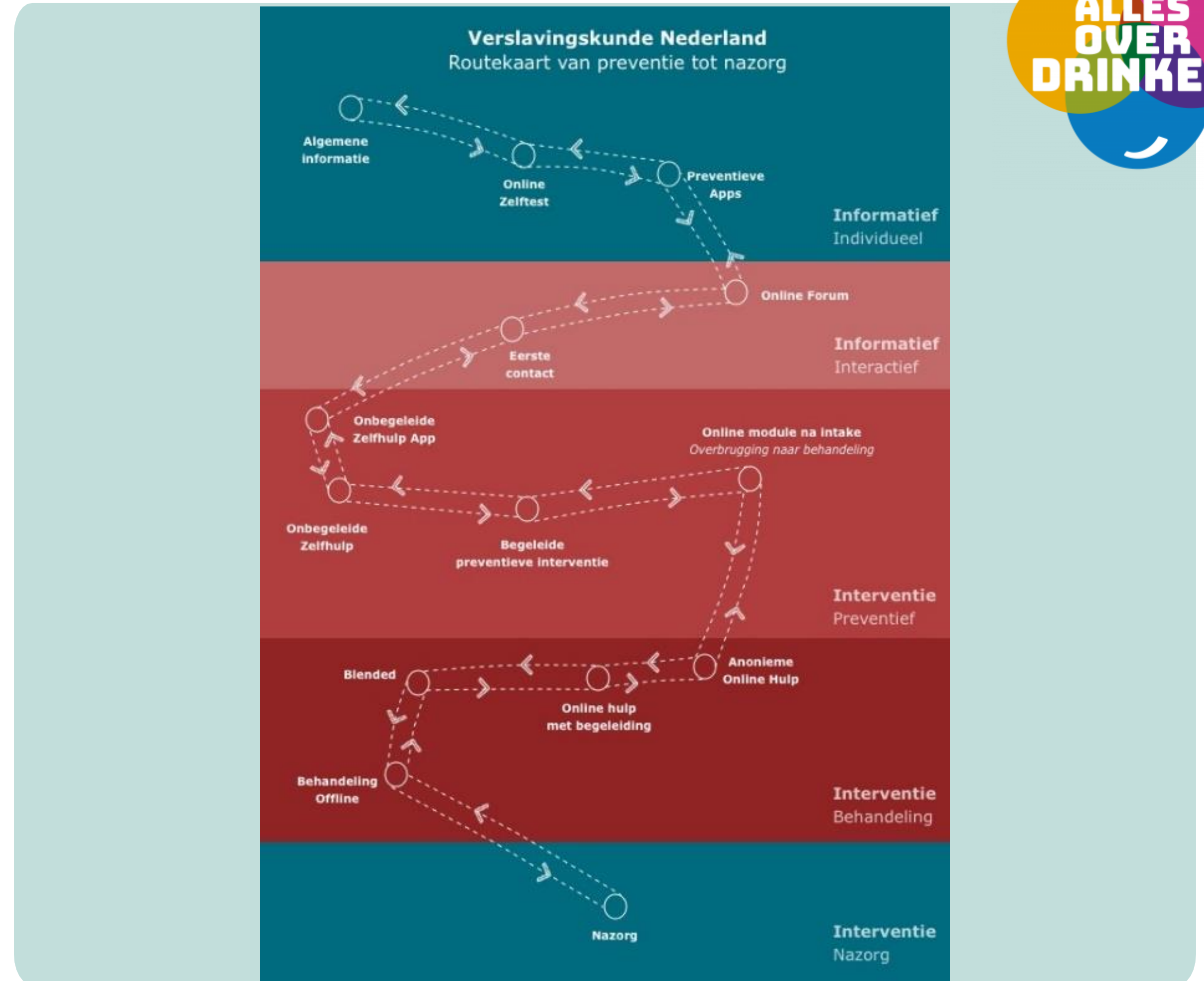




# Een keten van interventies

Passend aanbod in elke fase van gebruik

- Evidence based
- Basispakket Preventie
- Zelfhulp
- Anoniem
- Licht als kan, zwaarder als nodig
- Aanhaken professional
- Voor drinkers & Naasten



# Voor wie is AllesOverDrinken.nl?

## Doelgroepen



### Probleemdrinkers

- Zelfinzicht
- Hulpzoekend
- Actief
- Gemotiveerd

### Risicodrinkers

- Weinig probleembesef
- Bereid te onderzoeken
- Verandering

### Specifieke groepen

- 55+
- Zwanger of kindervens

### Naasten

- Hulp
- Advies

### Professionals

- Consultatie
- Motiveren
- Toeleiden
- Zelf inzetten



voor een gezonder leven met minder alcohol

 Inloggen

 Registreren

[Doe de check](#)

Afvallen en fit  
worden

Minder alcohol  
drinken

Een drinker in  
je omgeving

Vijftig plus

Gezondheid en  
alcohol

 zoek

 menu

## Toon van AllesOverDrinken.nl

Focus op  
**voordelen van minder drinken**  
in plaats van op  
oplossen van problemen

- neutraal
- oprecht
- activerend
- laagdrempelig
- concreet







voor een gezonder leven met minder alcohol

Inloggen

Registreren

Doe de check

Afvallen en fit worden

Minder alcohol drinken

Een drinker in je omgeving

Vijftig plus

Gezondheid en alcohol

zoek

menu

[Home](#) > [Bekijk hier alle onderwerp...](#) > [Een drinker in je omgevl...](#)

## Een drinker in je omgeving

# Steun en advies

  Lees voor 

Ken je iemand met een alcoholprobleem? Je partner, kind, ouder of iemand anders? Lees ervaringen en tips en bekijk welke hulp en ondersteuning er voor jou is.







## HANDIGE APPS EN ONLINE TOOLS om zelf te minderen

Klein deel  
van de  
interventies

WEBSITE

### Zelftest

Drink jij matig? Ben je een  
probleemdrinker? Doe de zelftest!

[Meer over deze site](#)



CHALLENGE

### IkPas

Zet je alcoholgebruik op pauze. Ervaar  
de voordelen van tijdelijk niet drinken.  
Doe mee met IkPas

[Ga de uitdaging aan](#)



WEBSITE

### Zelfhulp

Je gaat online werken aan het  
minderen of stoppen met jouw  
alcoholgebruik

[Meer over deze site](#)



WEBSITE

### Moti55

Moti-55 is voor mensen vanaf 55 jaar  
die willen minderen met alcohol

[Meer over deze site](#)



MOBILE

### Maxx

Wil je minderen of stoppen? Deze app  
helpt je!

[Meer over deze tool](#)



MOBILE

### App Middelen meter

Houd je alcoholgebruik bij in een app

[Meer over deze tool](#)



# Welk vroeg hulpaanbod is beschikbaar?

Zelfmanagement & professioneel advies

Ervaringsverhalen en video's

Stel je vraag: Chat of adviesgesprek

Lotgenotencontact: 2 fora

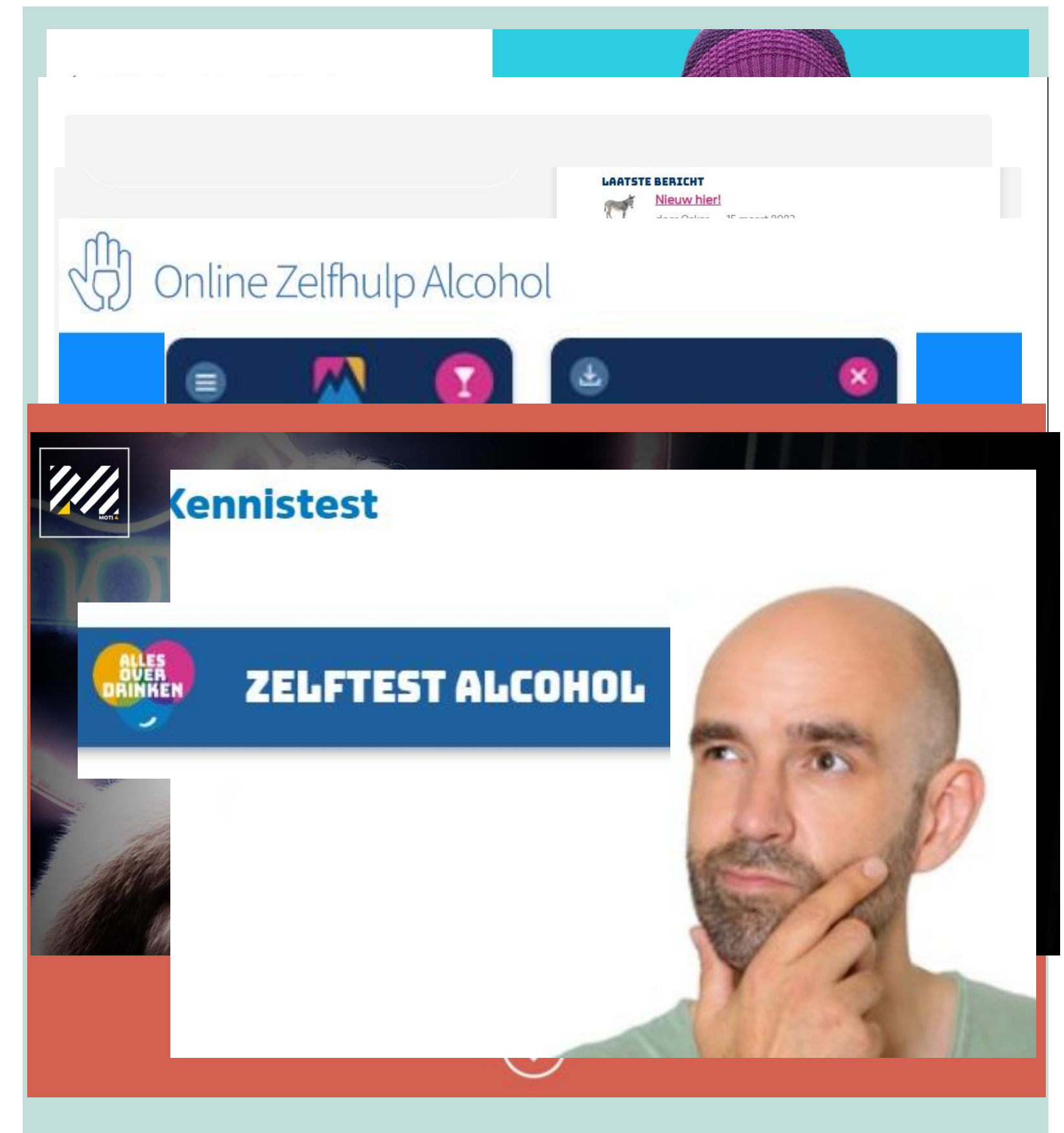
Online zelfhulpprogramma's

Registratie-app Middelenmeter

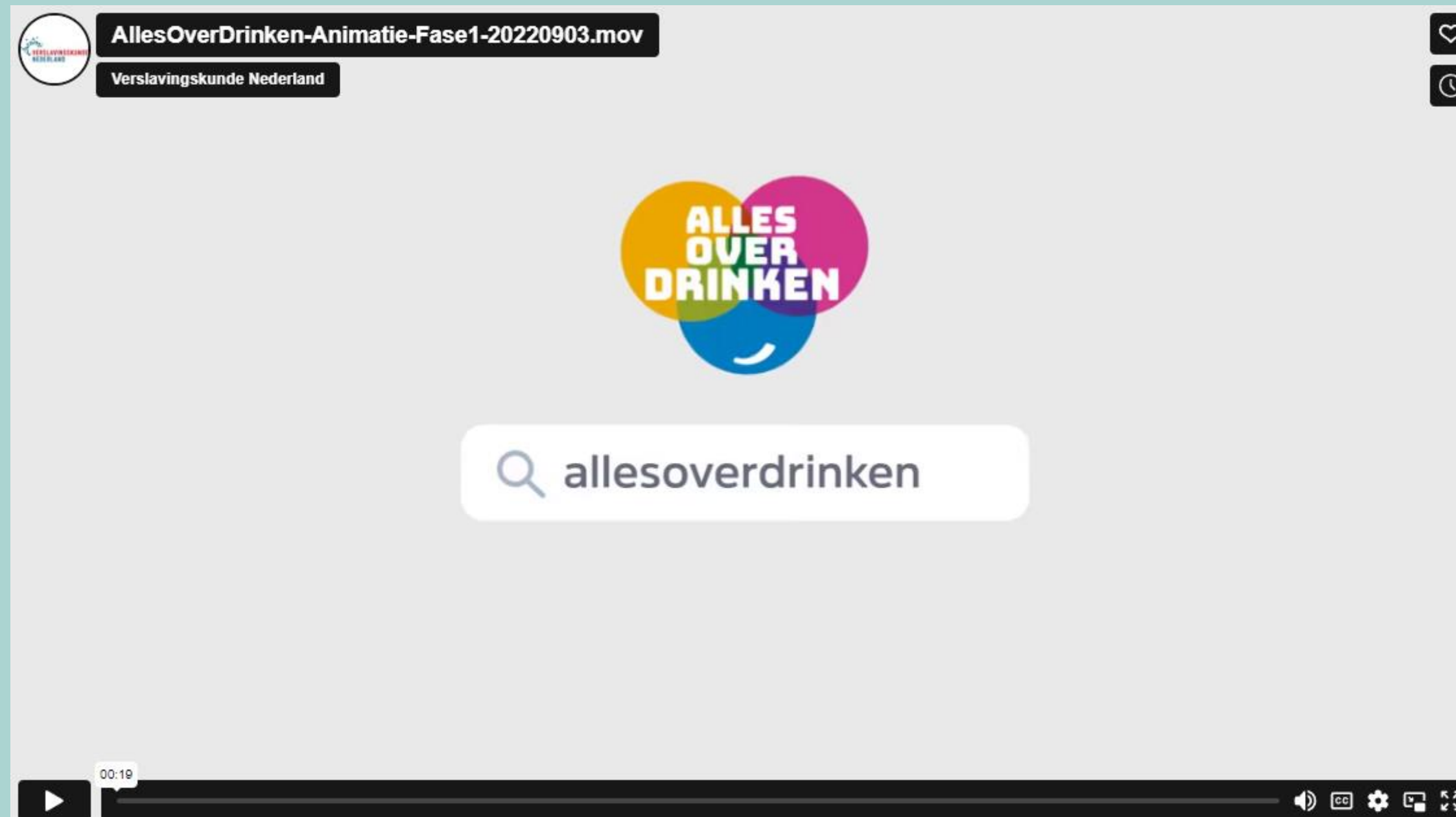
4 gesprekkentrajecten jeugd en ouderen

Kennistest

Zelftest







<https://vimeo.com/792604085/a38c1a7bee>

## Preventiedeskundige van Brijder vertelt:

Ervaring met inzetten van AllesOverDrinken en de interventies

- Hoe zet zij Allesoverdrinken.nl in?
- Bij wie?
- Op welk moment?
- Hoe het gesprek hierover aangaan?



# Invullen van een zelftest en de test ter sprake brengen

Het is een oefening, dus je mag hem eerlijk invullen, maar fictief is ook goed

## Zelftest voor drinkers

<https://www.allesoverdrinken.nl/apps/zelftest>



## Zelftest voor naasten

<https://www.allesoverdrinken.nl/apps/zelftest-naasten>



### Bespreek daarna per tafel:

- . Hoe vond je het om in te vullen?
- . Denk je dat je deze test samen met je client of patiënt kunt invullen?  
Of kun je adviseren dat te gaan doen?
- . Hoe zou je het de test (of de website) introduceren?

# Tips voor de praktijk



## Kleine interventies lonen!

Alcoholinterventies blijken effectief, ook als ze kortdurend zijn.  
Vragen naar alcoholgebruik met een korte interventie kan helpen.

Uit onderzoek blijkt ook dat kortdurende interventies effectief zijn.  
Na deelname drinken mensen gemiddeld 5 g alcohol minder per week!

*Jij maakt het verschil!*

Of:

*“Bij jouw klachten kan alcoholgebruik een rol spelen. Vind je het goed dat we samen deze test invullen?”*

...er week!

1. Geef de zelftest mee als huiswerkopdracht en bespreek deze tijdens je volgende afspraak

2. Scroll samen door de test en bespreek de vragen voor feitelijke informatie over alcohol

3. Zeg dat je alcoholgebruik wilt bespreken en dat je dat doet met deze test of gebruik de audit C

## Tips voor in de praktijk



1. Vraag mensen altijd toestemming om over hun alcoholgebruik (verder) te praten

2. Probeer inzicht te krijgen in de betekenis van alcohol voor de persoon door open en concrete vragen te stellen

3. Vermijd ongevraagd advies

4. Het helpt om materiaal bij de hand te hebben om na het gesprek mee te geven: een visitekaartje, flyer, website of zelftest

# Samenvatting en meer informatie

## 1. Vraag naar het alcoholgebruik

## 2. Gebruik een screener

Bijvoorbeeld de uitgebreide zelftest of Audit-C

<https://www.allesoverdrinken.nl/apps/zelftest>

## 3. Verwijs naar hulp

Bijvoorbeeld Doe de check of de flowchart op AllesOverDrinken.nl

<https://www.allesoverdrinken.nl/media/3xco1yl2/handreiking-zorgprofessionals-alcoholinterventies.pdf>

<https://www.allesoverdrinken.nl/informatie-voor-professionals>





<https://vimeo.com/user159069976>