



Samenwerkingsverband
Vroegsignalering
Alcoholproblematiek

In gesprek over alcoholgebruik

Handleiding Alcoholadvies voor professionals in de eerste lijn en
het sociaal domein



Over deze handleiding

Over deze handleiding

Alcohol is overal in onze samenleving. **Veel mensen drinken alcohol.** Van de mannen drinkt 82% weleens alcohol, waarvan 64% meer dan 1 glas per dag. Van de vrouwen drinkt 70% weleens alcohol en 44% meer dan 1 glas per dag. Dat brengt risico's met zich mee. Als professional in de eerste lijn of het sociaal domein heb je een belangrijke rol in de signalering van problematisch of risicovol alcoholgebruik. Je ziet mensen regelmatig in je praktijk of in de wijk. Je ziet dan mogelijk, en vaak veel eerder dan de cliënt zelf, een verband tussen alcoholgebruik en bepaalde klachten of problemen.

Het is altijd zinvol om te vragen naar alcoholgebruik. Alleen al een gesprek kan zorgen voor bewustwording, en kan een eerste stap naar verandering zijn. Door het alcoholgebruik te bespreken kun je bijdragen aan een gezondere leefstijl van cliënten én aan de vermindering van klachten en problemen.

Niet iedere professional heeft de tijd om een cliënt te begeleiden om minder alcohol te drinken. Dat hoeft ook niet. Het is al een enorme winst als je signalen oppikt, dit bespreekt met je cliënt en een relatie legt met klachten en problemen. Daarnaast kun je de cliënt die daar voor open staat wijzen op

laagdrempelige ondersteuningsmogelijkheden zoals (online) zelfhulp, de huisarts, de POH-GGZ of begeleiding door de lokale verslavingspreventie.

Centraal in deze handleiding staat een routekaart en een gespreksleidraad voor een adviesgesprek. Iedere professional in de eerste lijn en het sociaal domein kan het adviesgesprek inbedden in de eigen beroepspraktijk. De praktische informatie in deze handleiding helpt je bij deze voorbereiding en de uitvoering van het adviesgesprek.

Deze handleiding richt zich op professionals in de eerste lijn en het sociaal domein. Het SVA heeft ook handleidingen ontwikkeld voor het bespreken van alcoholgebruik in de tweede lijn (ziekenhuizen [↗](#) en de GGZ [↗](#)) en de werksetting [↗](#). Van deze handleiding is ook een zakkaart beschikbaar [↗](#).

Dit is een interactief document. Gebruik het menu aan de linkerkant om de verschillende hoofdstukken te openen.

Voor wie en waarom deze handleiding?

Voor wie?

Deze handleiding is voor alle professionals in de eerste lijn en het sociaal domein zoals:

- ♦ Huisartsen
- ♦ Praktijkondersteuners (POH's)
- ♦ Diëtisten en leefstijlcoaches
- ♦ Bedrijfsartsen
- ♦ Fysiotherapeuten
- ♦ Uitvoerders van de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)
- ♦ Verloskundigen of kraamzorgmedewerkers
- ♦ Wijkverpleegkundigen
- ♦ Thuiszorgmedewerkers
- ♦ Ouderenzorg medewerkers
- ♦ Maatschappelijk werkers
- ♦ Studentenpsychologen of -artsen



Het is zinvol om in de eerste lijn en het sociaal domein te vragen naar alcoholgebruik. Alleen dat zorgt al voor bewustwording en kan een eerste stap naar verandering zijn.

Zoals de meeste professionals weten kan alcoholgebruik tot ernstige lichamelijke en mentale klachten leiden. Echter, een veel grotere groep drinkers heeft last van 'minder ernstige' klachten zoals slecht slapen, somberheid, vermoeidheid, overgewicht, vallen en verhoogde bloeddruk. Met deze groep in gesprek gaan over alcoholgebruik kan tot een grote verbetering van de gezondheid leiden en kan ernstige klachten en verslaving voorkomen.

Voor wie en waarom deze handleiding?



Aansluiting op andere handleidingen en richtlijnen

Deze handleiding is opgesteld door het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek. De handleiding ondersteunt professionals in de eerste lijn en het sociaal domein bij het signaleren van en doorvragen bij (problematisch of risicovol) alcoholgebruik. Als je op basis daarvan inschat dat er meer hulp nodig is dan je zelf kunt bieden, dan kun je verwijzen naar de juiste hulp en ondersteuning. Ook daarvoor biedt deze handleiding handvatten.

Deze handleiding sluit aan op de handleiding leefstijl voor huisartsen [🔗](#), en op richtlijnen voor problematisch alcoholgebruik voor de huisarts [🔗](#), POH-GGZ [🔗](#) en specialisten [🔗](#) (de Multidisciplinaire Richtlijn Stoornissen in het gebruik van alcohol).



Voor wie?



Waarom alcoholgebruik bespreken?

➤ Waarom bespreken?

- ⟨1⟩ Alcoholgebruik kan voor lichamelijke, mentale en sociale problemen zorgen, ook als iemand niet verslaafd is
- ⟨2⟩ Veel mensen drinken overmatig
- ⟨3⟩ Mensen kennen niet altijd de risico's van alcohol
- ⟨4⟩ Het helpt om er snel bij te zijn als iemand te veel drinkt
- ⟨5⟩ Er rust een taboe op praten over alcoholgebruik. Hierdoor komen mensen onnodig in de problemen
- ⟨6⟩ Een simpele vraag, gevolgd door een kort advies kan genoeg zijn om iemand aan het denken te zetten en kan tot een gedragsverandering leiden
- ⟨7⟩ Jij, als professional hoeft niet alles zelf op te lossen

➤ Lees [hier](#)  meer over de redenen om in gesprek te gaan

Ga over onderstaande buttons om te kijken wat voor jou van toepassing is

Wat kun je als professional in de eerste lijn en het sociaal domein doen?

- ♦ Beschikken over voldoende kennis en competenties
- ♦ Signaleren van (overmatig) alcoholgebruik
- ♦ Alcoholgebruik neutraal bespreken
- ♦ Informatie geven over alcoholgebruik
- ♦ Verwijzen naar zelfhulp, preventie of behandelaanbod
- ♦ Een kort advies op maat geven

➤ Wat kun je doen?



Routekaart

In gesprek over alcoholgebruik in de eerste lijn en het sociaal domein



Basiscompetenties voor professionals

Weten:

- ♦ Het advies van de Gezondheidsraad over het drinken van alcohol [↗](#)
- ♦ Feiten over en gevolgen van alcoholgebruik
- ♦ Wanneer vragen naar alcoholgebruik
- ♦ Wanneer drinken problematisch is [↗](#)
- ♦ Wat mensen zelf kunnen doen
- ♦ Hoe je naasten kunt ondersteunen, ook met materiaal [↗](#)
- ♦ Dat het belangrijk is dat mensen zélf de keuze maken om iets te doen met het advies
- ♦ Wat je als professional zelf kunt doen
- ♦ Wanneer en waarnaar je kunt doorverwijzen

Kennen/kunnen

- ♦ Gespreksvaardigheden, 10 tips [↗](#)
- ♦ Ken je eigen drempels om alcoholgebruik te bespreken [↗](#)



Feiten over en gevolgen van alcoholgebruik

Ieder standaardglas alcoholhoudende drank bevat **10 gram pure alcohol**. De lever breekt het grootste deel van de alcohol af en doet dit met 7 gram per uur. Na het eerste glas bereikt de alcohol na 10 minuten de hersenen, en is iemand onder invloed.

Vrouwen kunnen slechter tegen alcohol dan mannen. Mensen die niet regelmatig drinken, kunnen ook een sterker effect verwachten.

De Gezondheidsraad [🔗](#) stelt: er is geen veilige ondergrens aan alcoholgebruik. Dat betekent dat elk niveau van alcoholgebruik schadelijk kan zijn. Daarom is het gezond en veilig om geen alcohol te drinken.

Er is sterk bewijs dat bij elk innameniveau het risico op 7 soorten kanker toeneemt. Ook verhoogt alcohol het risico op orgaanschade en mentale problemen zoals somberheid en angst.

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen. Daarom zijn er strenge regels voor deelname aan het verkeer onder invloed van alcohol. Bij een promillage vanaf 0,2 (beginnend bestuurders)

of 0,5 (ervaren bestuurders) start Justitie een strafrechtelijke procedure. Afhankelijk van hoe hoog het promillage is, volgt een boete, rijontzegging of gevangenisstraf.

Alcohol tijdens de zwangerschap is slecht voor een ongeboren baby. De baby kan te vroeg geboren worden, of te licht zijn. Ook is er kans op schade aan de hersenen of andere organen van de baby.
➤ Lees [hier](#) [🔗](#) meer over alcohol en zwangerschap.

Als een vrouw alcohol drinkt en borstvoeding geeft, drinkt de baby mee. Alcohol is schadelijk voor de ontwikkeling van de organen van de baby, zoals de hersenen. Als er toch alcohol is gedronken, moet minstens drie uur gewacht worden met borstvoeding.

Feiten over en gevolgen van alcoholgebruik

Sporten en alcohol drinken gaan slecht samen. De lever gaat meteen aan de slag om alcohol af te breken. Daardoor is er minder energie voor het sporten of het herstellen van sport. Alcohol heeft op verschillende manieren ook een slechte invloed op de spieropbouw.

➤ Lees [hier](#)  meer over alcohol en sporten.

Alcoholische dranken bevatten veel calorieën. Te veel alcohol kan leiden tot overgewicht en een vergrote buikomvang. Buikvet kan leiden tot hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en galstenen.

➤ Lees [hier](#)  meer over alcohol en voeding.

Alcohol is verslavend. Bij lichamelijke afhankelijkheid zijn er ontwenningsverschijnselen als het drinken stopt, zoals trillen en transpireren. Bij geestelijke afhankelijkheid is 'willen' 'moeten' geworden. Bij afhankelijkheid lukt het niet om te minderen of te stoppen, ook al weet iemand dat dat beter zou zijn.

➤ Lees [hier](#) meer over signalen van een alcoholverslaving.

Alcoholgebruik kent maatschappelijke kosten en schade, bijvoorbeeld: ziekteverzuim, geweld, verkeersongelukken, gezondheidszorg en kosten voor politie en justitie.

➤ Lees [hier](#)  meer.

Overmatig alcoholgebruik of verslaving kan **grote gevolgen hebben voor naasten**: het kan leiden tot stress, angstklachten, depressieve klachten en sociale problemen.

➤ Lees [hier](#) meer over het ondersteunen en betrekken van naasten.

Gevolgen van alcohol voor [lichamelijke](#)  en [mentale](#)  gezondheid.

Signaleren van (overmatig) alcoholgebruik

Onderstaande klachten of problemen zijn signalen die kunnen duiden op overmatig alcoholgebruik. Alcoholgebruik kan leiden tot meer dan 200 ziekten en aandoeningen. Vraag dus bij onverklaarbare klachten altijd naar het alcoholgebruik, ook als er geen signalen zijn. Gebruik daarvoor de gespreksleidraad van deze handleiding.

Fysieke signalen

- ♦ Maag- en darmklachten
- ♦ Onverklaarde hartkloppingen
- ♦ Overmatig transpireren
- ♦ Overgewicht
- ♦ Vermoeidheid
- ♦ Spider naevi (rode bultjes met daar omheen zichtbare bloedvaatjes)
- ♦ Erythemateus en oedemateus (rood en gezwollen gezicht)
- ♦ Afwijkende bloedwaarden
- ♦ Neuropathie
- ♦ Aanwezigheid van alcoholgeur of andere sterke geuren ter maskering

➤ Lees [hier](#)  meer over alcohol en lichamelijke gezondheid.

Gedrags- of psychische signalen

- ♦ Angst-, stress en/of depressieklachten
- ♦ Slaapproblemen
- ♦ Seksuele problemen
- ♦ Tremoren, collaps, black-outs, ongevallen of fractures
- ♦ Frequent gebruik van tranquillizers en hypnotica
- ♦ Frequente spreekuurbezoeken of bezoeken aan de spoedeisende hulp
- ♦ Een wisselend, onduidelijk klachtenpatroon of onverklaarbare lichamelijke klachten
- ♦ Huurachterstanden of schulden
- ♦ Aanwijzingen voor huiselijk geweld
- ♦ Problemen in relaties of op het werk

➤ Lees [hier](#)  meer over alcohol en mentale gezondheid.

Een neutraal gesprek over alcoholgebruik

- ♦ Kies een neutrale insteek. Benader alcoholgebruik niet meteen als iets problematisch, maar als leefstijlfactor .
- ♦ Ga bij jezelf na of er gevoelens of overtuigingen zijn die zo'n neutrale insteek  in de weg kunnen staan.
- ♦ Wees nieuwsgierig, niet veroordelend, luister goed, vul niet in en stel open vragen.
- ♦ Laat iemand zelf beslissen wat te doen met de informatie en het advies.



Informatie geven over alcohol en alcoholgebruik

- ♦ Vraag of de patiënt of cliënt wel eens heeft gedacht dat bepaalde klachten of problemen kunnen samenhangen met alcoholgebruik.
- ♦ Vraag toestemming om daar iets meer over te vertellen.
- ♦ Maak daarvoor gebruik van feiten over en gevolgen van alcoholgebruik.
- ♦ Sluit aan bij de vraag, klachten of problemen, en informeer over de relatie van alcohol daarmee. Lees daarvoor meer over alcohol en lichamelijke gezondheid [↗](#) en alcohol en mentale gezondheid [↗](#).
- ♦ Wijs op bronnen met meer informatie over alcohol, zoals allesoverdrinken.nl [↗](#) of de folder '7 dingen die je moet weten over alcohol.' [↗](#).



Verwijzingsmogelijkheden

Zelfhulp

- ♦ [Thuisarts.nl/alcohol](https://thuisarts.nl/alcohol) 
- ♦ www.allesoverdrinken.nl 
- ♦ ikpas.nl 
- ♦ Bekijk [hier](#)  de keuzekaart zelfhulp
- ♦ [Apps](#)  om zelf te minderen

Preventief aanbod - laagdrempelig en kosteloos

- ♦ Bekijk [hier](#)  de contactgegevens van de regionale verslavingspreventie

Behandelaanbod

- ♦ Kijk [hier](#)  voor de online digitale poli's
- ♦ Kijk [hier](#)  voor een overzicht van specifieke interventies
- ♦ Bekijk [hier](#)  de keuzekaart behandelmogelijkheden
- ♦ [Kaart](#)  met regionale instellingen voor verslavingszorg

Ondersteuning voor naasten

- ♦ Informatie voor [naasten](#)  op Thuisarts.nl
- ♦ Hulp voor naasten op allesoverdrinken.nl 

Adviesgesprek op maat - een leidraad

Denk na over gelegenheden om alcoholgebruik ter sprake te brengen

- ♦ Als onderdeel van een consult
- ♦ Als onderdeel van een gesprek over leefstijl
- ♦ Bij het voorschrijven van medicijnen die interacteren met alcoholgebruik
- ♦ Als het een patiënt of cliënt betreft die:
 - ◇ zwanger is of zwanger wil worden 
 - ◇ tot een groep behoort waar de kans op zwaar alcoholgebruik groter is, zoals bij rokers en jongeren
 - ◇ levensgebeurtenissen doormaakt zoals een scheiding, ontslag of pensionering
 - ◇ lichamelijke of mentale gezondheidsproblemen heeft die door alcoholgebruik kunnen komen of kunnen bijdragen aan alcoholgebruik
 - ◇ chronische gezondheidsklachten heeft die niet opknappen

➤ Bekijk [hier](#) signalen om in gesprek te gaan.



Verdiep je in de screeningsvragen

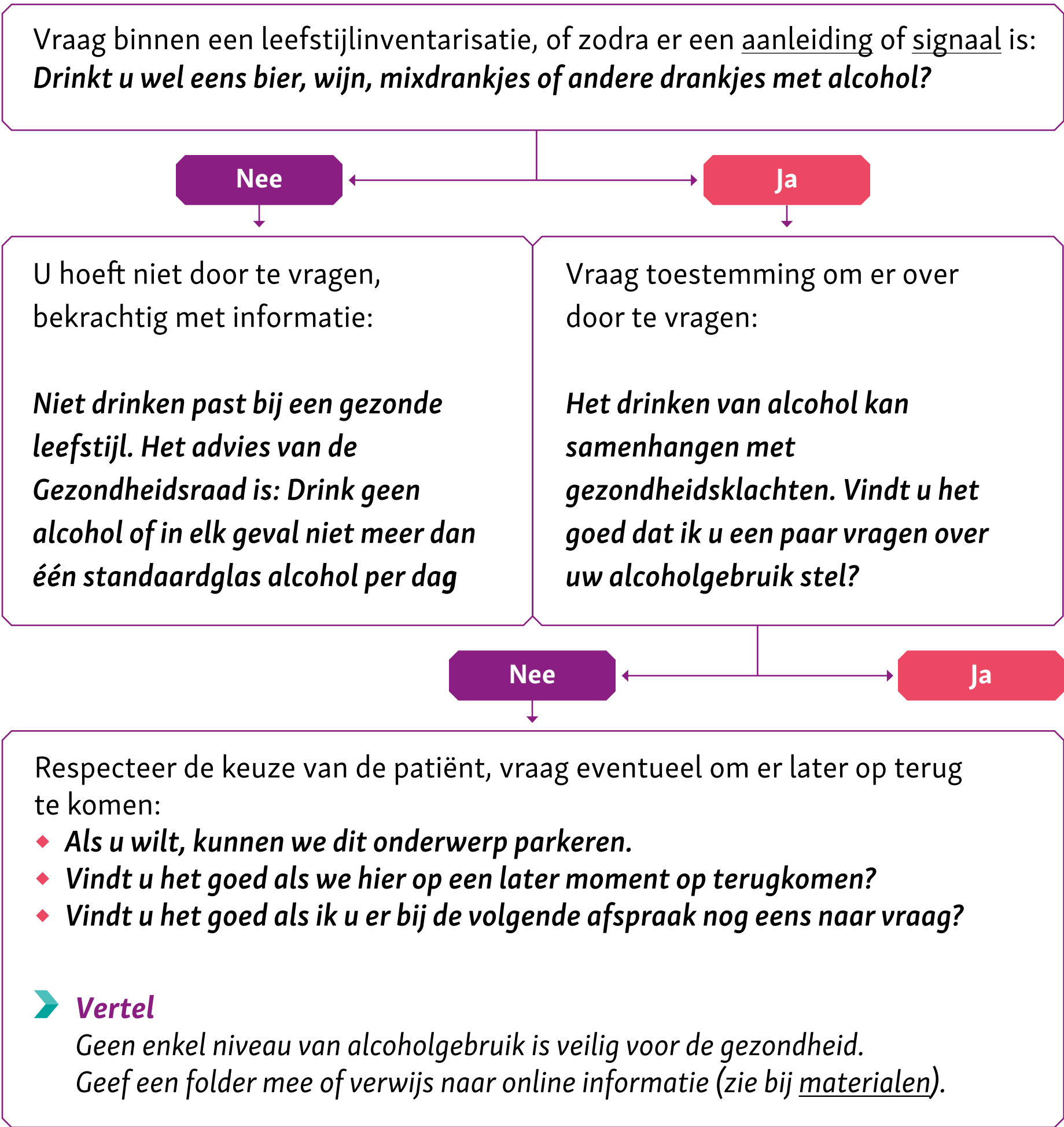
Deze leidraad maakt gebruik van de vragen van de AUDIT-C, die vragen naar de hoeveelheid en frequentie van alcoholgebruik. Als je gewend bent om te werken met andere vragen om hoeveelheid en frequentie van alcoholgebruik in kaart te brengen, dan kun je die gebruiken.

Bereid het proces voor

- ♦ Bekijk [hier](#) wat je moet weten en kunnen.
- ♦ Maak, indien mogelijk, gebruik van reminders via het EPD.
- ♦ Zorg voor kopieën van zakkaarten en folders, zie [materialen](#).
- ♦ Bespreek het proces met collega's en stel een gezamenlijk beleid op.
- ♦ Vraag een workshop aan (mail naar: info@herkenalcoholproblematiek.nl).
- ♦ Oefen minimaal één keer met de gespreksleidraad, bijvoorbeeld met een collega of familielid.

Leidraad 1. Vraag naar alcoholgebruik

Vraag naar alcoholgebruik



Stel de screeningsvragen naar alcohol

Hoe vaak drinkt u alcohol?

Nooit	Maandelijks of minder	2-4 maal per maand	2-3 maal per week	4 of meer maal per week
0	1	2	3	4

Hoeveel glazen drinkt u op een typische dag dat u alcohol drinkt?

1 of 2	3 of 4	5 of 6	7,8 of 9	10 of meer
0	1	2	3	4

Hoe vaak dronk u in het afgelopen jaar ZES of meer glazen alcohol op één gelegenheid?

Nooit	Minder dan eens per maand	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna iedere dag
0	1	2	3	4

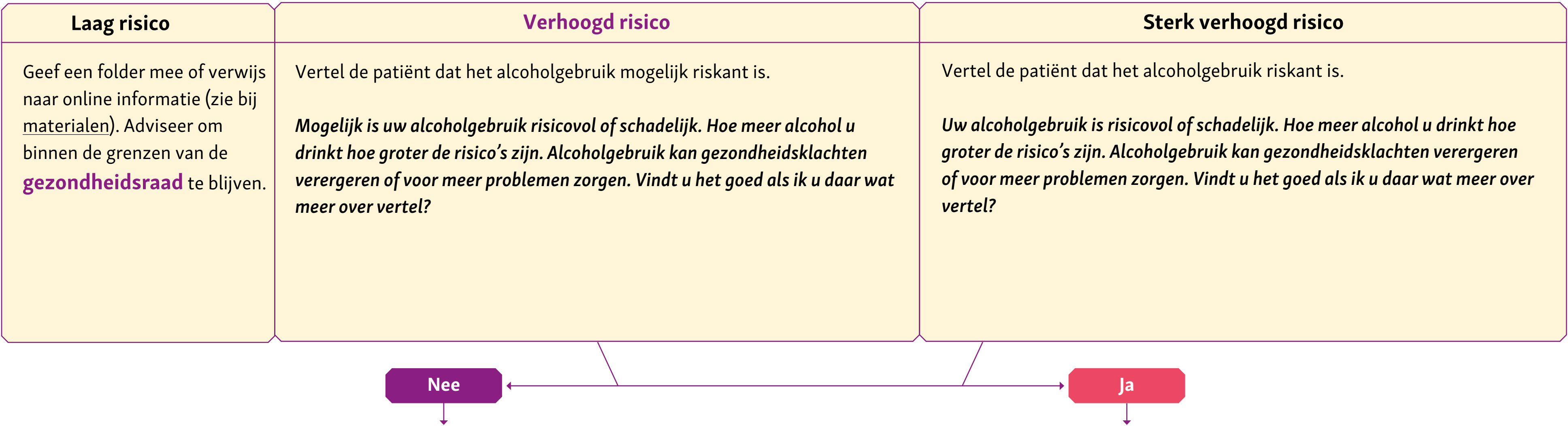
Tel de scores van de screeningsvragen op. Wat is het risico?

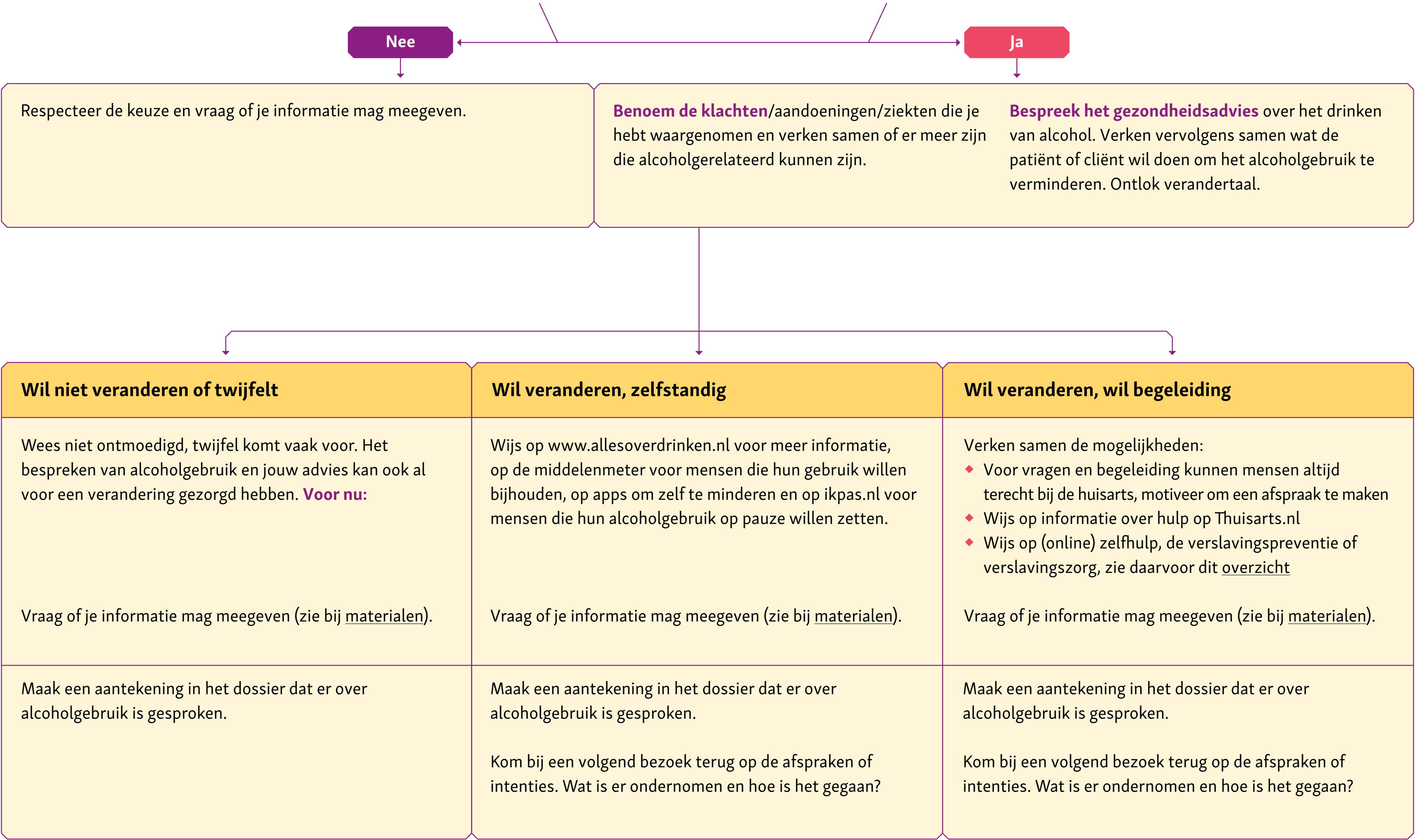
Risico	laag	verhoogd	sterk verhoogd
Vrouwen	0-2	3-5	6 en hoger
Mannen	0-3	4-5	6 en hoger
Actie	Advies Gezondheidsraad	Advies op maat	Advies op maat

Ga naar de volgende pagina voor adviezen.

Leidraad 2. Advies op maat

Risico	laag	verhoogd	sterk verhoogd
Vrouwen	0-2	3-5	6 en hoger
Mannen	0-3	4-5	6 en hoger
Actie	Advies Gezondheidsraad	Advies op maat	Advies op maat





Materialen

Alcoholgebruik bespreken

- ♦ [Alcoholbespreken.nl](#)  in de wijk
- ♦ Werkkaart [Alcohol bespreekbaar maken in de wijk](#) 
- ♦ Werkkaart [Risicovol alcoholgebruik studenten hbo/wo](#) 
- ♦ [Gesprekskaart alcohol](#)  voor bedrijfsartsen
- ♦ [Praktijkhandleiding leefstijl](#)  voor huisartsen
- ♦ [Alcoholgebruik signaleren en bespreekbaar maken](#)  voor POH's
- ♦ [In gesprek gaan over risico's van alcoholgebruik tijdens de zwangerschap](#) 
- ♦ [Zakkaart In gesprek over alcohol](#) 
- ♦ [Zakkaart AUDIT-C](#) 

Materiaal voor patiënten/cliënten en naasten

- ♦ Informatie over [alcohol en minderen](#) 
- ♦ Folder '[7 dingen die je moet weten over alcohol](#)' 
- ♦ Zelfhulp [allesoverdrinken.nl](#) 
- ♦ Werkkaart [naasten en alcohol](#) 

Voorbeelden voor gespreksvoering

- ♦ Alcohol bespreken, [voorbeeld 1](#) 
- ♦ Alcohol bespreken, [voorbeeld 2](#) 

Printversies

- ♦ [Vragenlijst Audit-C](#) – printversie cliënten
- ♦ [Alcoholdagboek van thuisarts.nl](#) – printversie cliënten

Lokaal aanbod preventie en voorlichting

Brijder

(Noord-Holland en Zuid-Holland Noord)

Email: preventie@brijder.nl

Jellinek

(Provincie Utrecht, Amsterdam, Gooi- en Vechtstreek)

Email: preventie@jellinek.nl

Indigo

(Haaglanden)

Email: preventie@indigohaaglanden.nl

Antes Zorg/Youz

(Zuid-Holland Zuid)

Email: preventie@youz.nl

Emergis/1NUL1

(Zeeland)

Email: info@emergispreventie.nl

Novadic-Kentron

(Noord-Brabant)

Email: preventie@novadic-kentron.nl



Verslavingszorg Noord Nederland

(Friesland, Drenthe, Groningen)

Email: info@vnn.nl

Tactus Verslavingszorg

(Flevoland, Overijssel, Gelderland)

Email: vragen@tactus.nl

IrisZorg

(Gelderland)

Email: preventie@iriszorg.nl

Vincent van Gogh

(Noord-Limburg)

Email: vvgpreventie@vigogroep.nl

Mondriaan

(Zuid-Limburg)

Email: preventie@mondriaan.nl

Bronnen

De informatie in deze handleiding is gebaseerd op de bronnen genoemd

in deze handleiding, waaronder:

- ♦ Expertisecentrum Alcohol - Cijfers alcoholgebruik volwassenen 
- ♦ Alcoholgebruik volwassenen: advies van de Gezondheidsraad 
- ♦ Multidisciplinaire Richtlijn (MDR) Stoornissen in het gebruik van alcohol 
- ♦ NHG-Standaard Problematisch alcoholgebruik 
- ♦ GGZ Zorgstandaard Problematisch Alcoholgebruik en Alcoholverslaving 

Colofon

Deze handleiding is ontwikkeld in opdracht van het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek (SVA).

Het SVA wordt gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Samenstelling door

Suzan Oudejans (Mark Bench), Rob Bovens (Tranzo), Masha Spits (Mark Bench), Lex Lemmers (Trimbos-instituut) en Anneke Hoeven (Trimbos-instituut).

Begeleidingscommissie

Gerard Molleman (onafhankelijk voorzitter SVA), Floor van Bakkum (Jellinek Preventie) en Tamara de Bruijn (Verslavingskunde Nederland).

Vormgeving

The Creative Hub, Canon



Samenwerkingsverband
Vroegsignalering
Alcoholproblematiek

Deze handleiding is een document in ontwikkeling. Heb je opmerkingen, suggesties of aanvullingen? Stuur dan een bericht via het [contactformulier](#) van het SVA.

Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek (2024). In gesprek over alcoholgebruik. Handleiding alcoholadvies voor professionals in de eerste lijn en het sociaal domein. Utrecht.

Met dank aan de kritische blik op en bijdragen aan eerdere versies van deze handleiding door de lokale aandachtfunctionarissen vroegsignalering alcoholproblematiek en de verschillende professionals in de eerste lijn en het sociaal domein.