

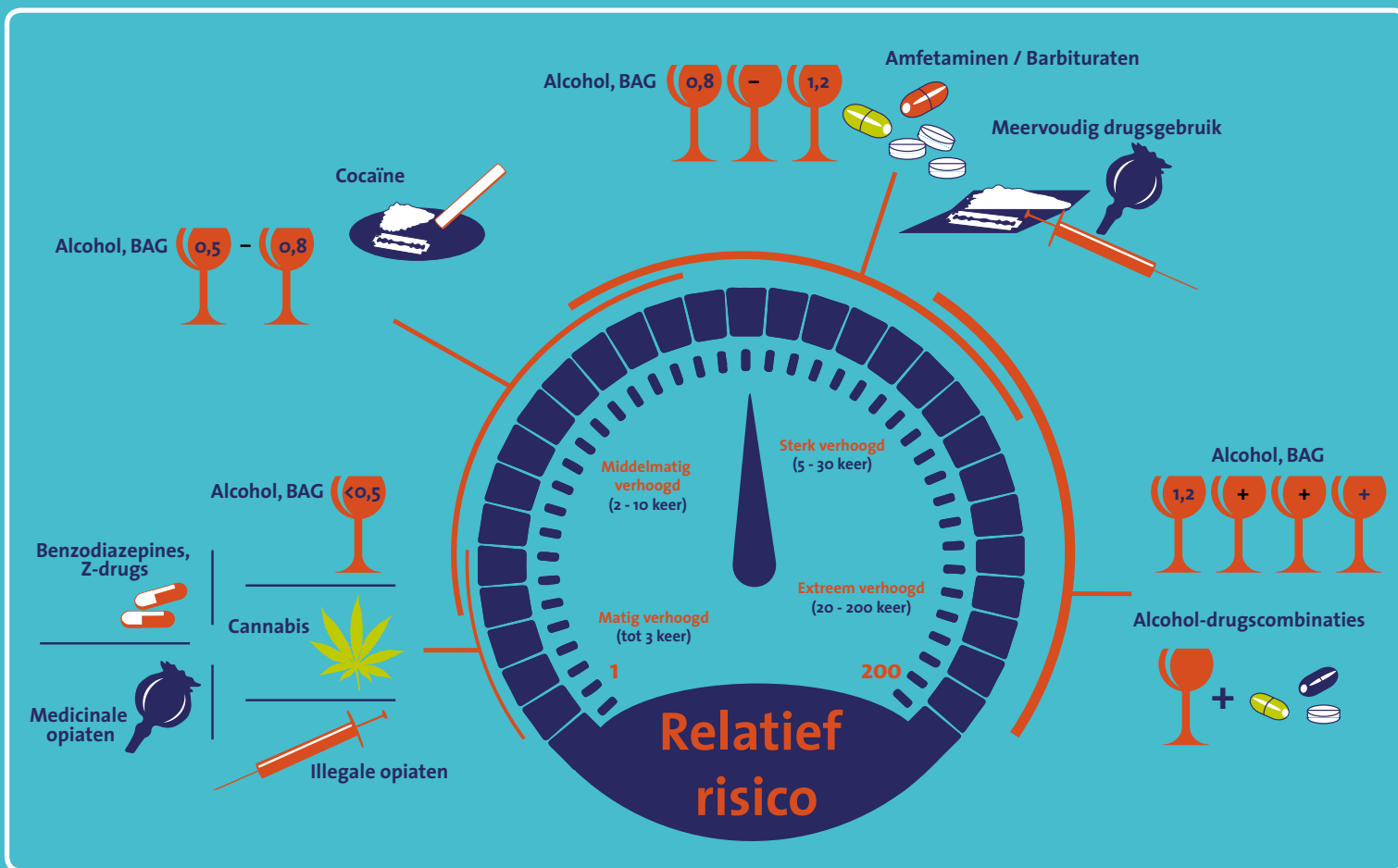


Tekst: Corina van Zoest-Meester, adviseur arbo  
Foto's: SWOV, factsheet Drugs en geneesmiddelen

# Toolbox verslaving en werk

## TIPS EN VUISTREGELS VOOR DE TOOLBOXMEETING

Tien procent van de werknemers heeft een verslavingsprobleem, bijvoorbeeld een alcohol- of drugsverslaving. Dit kan problemen geven op het werk. Denk bijvoorbeeld aan het onder invloed besturen van een graafmachine. Een verslaving wordt steeds erger, daarom moet je **ALTIJD** actie ondernemen als je merkt dat een collega verslaafd is. Weet wat je kunt doen om een verslaafde te helpen en de veiligheid op het werk te handhaven.



ALLE TOOLBOXEN ZIJN OOK DIGITAAL TE GEBRUIKEN VIA DE VEILIG VAKWERK-DIENST.  
GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR [WWW.VEILIGVAKWERK.NL](http://WWW.VEILIGVAKWERK.NL)

## BEN JE VERSLAAFD?

Zoek hulp, je kunt terecht bij :

- Anonieme zelfhulp. Een zelftest geeft de ernst aan van jouw middelengebruik. ([www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)).
- Je huisarts.
- GGZ instelling ([ggzinterventie.nl](http://ggzinterventie.nl)).

### WAT IS EEN VERSLAVING

Als je verslaafd bent, ben je lichamelijk of geestelijk afhankelijk van iets geworden. Je kunt niet meer zonder. Je kunt de drang om te gebruiken niet beheersen. Het is een ziekte die met de dag erger wordt en niet vanzelf overgaat.

### SOORTEN VERSLAVING

Verslaving aan stoffen. De verslaving wordt in stand gehouden door het blijven gebruiken van de middelen. Verslavende middelen zijn: Alcohol, cocaïne, GHB, heroïne, Crystal Meth, XTC/MDMA, speed, cannabis, medicijnen enzovoort.

Verslaving aan gedrag. Er ontstaat een kick waardoor je bepaalde handelingen wilt blijven herhalen. Verslavend gedrag is gamen, shoppen, gokken, seks, eten enzovoort.

### VERSLAVING HERKENNEN (ALCOHOL EN DRUGS)

Een collega met verslavingsproblemen kun je herkennen aan het gedrag en bepaalde lichamelijke verschijnselen:

- Vaak ziekmelden, vooral op maandag/dinsdag.
- Extra lange pauze nemen.
- Veel toiletbezoek.
- Er komt weinig uit de handen.
- Labiel, last van wisselende stemmingen.

**MERK JE DAT ER IETS MET EEN COLLEGA AAN DE HAND IS UIT DAN JE ZORGEN BIJ JE WERKGEVER. HET IS SOWIESO BELANGRIJK OM ALTIJD ACTIE TE ONDERNEMEN.**

- Toenemende onbetrouwbaarheid.
- Slecht verzorgt uiterlijk.
- Zichtbaar onder invloed, vreemde blik in de ogen.
- Rode ogen/neus.
- Minder geconcentreerd bij het bedienen van machines; als gevolg daarvan vaker dan anderen betrokken bij ongevallen of bijna ongevallen.

### WAT DOE JE ALS JE EEN VERSLAVING HERKENT?

Uit je zorgen bij je werkgever. Zie dit niet als “klikken” maar als hulp. Laat je werkgever het gesprek aangaan. Komt je collega onder invloed op het werk dan moet je het direct melden. Het is niet veilig en verantwoord om deze collega met machines te laten werken.

## NUTTIGE WEBSITES

- [Trimbos.nl](http://Trimbos.nl): [drugsinfo.nl](http://drugsinfo.nl), [alcoholinfo.nl](http://alcoholinfo.nl) (0900-1995)
- [Jellinek.nl](http://Jellinek.nl) (088-5051220)
- [Luisterlijn.nl](http://Luisterlijn.nl) (0900-0767)
- [Afkickkliniekwijzer.nl](http://Afkickkliniekwijzer.nl) (020-2251205)
- [Ikpas.nl](http://Ikpas.nl)