



Lockdown en verslaving

Context

De Covid-19-crisis maakt dat een groot deel van de bevolking binnen moet blijven in de eigen woning, een ongeziene maatregel die stress of zelfs angst met zich kan meebrengen. Die beperking van de bewegingsvrijheid leidt tot een verandering van ritme, het verlies van onze gewoontes, spanningen als gevolg van het dicht op elkaar moeten leven, en een afname (of zelfs volledige afwezigheid) van sociaal contact. Maar het vermindert ook de toegang tot een heel aantal strategieën om met stress om te gaan, zoals sporten of uitgaan. Sommige mensen zullen daarom geneigd zijn om andere manieren te gebruiken om hun emoties te kanaliseren en meer middelen te gebruiken die verslavingen kunnen veroorzaken of verergeren (bijvoorbeeld: tabak, alcohol, drugs, medicijnen, enz.).

Deze infofiche is bedoeld voor alle werknemers die mogelijk met dit risico worden geconfronteerd, maar ook voor de hiërarchische lijn, die preventieve maatregelen kan nemen.

Voorbeeld

In deze crisistijden zijn er verschillende initiatieven verschenen op sociale media, om sociale interactie te hebben en verveling tegen te gaan nu de gewoonlijke uitjes niet meer kunnen: aperitieven via videoconferentie bijvoorbeeld (via Whatsapp, Skype, Facetime, enz.).

Een sprekende getuigenis: "We weten 's avonds niet wat we moeten doen, nadat we al hebben gewerkt, het huis hebben opgeruimd, gekookt en voor de kinderen hebben gezorgd. We hebben sociaal contact nodig en alcoholgebruik wordt bijna vanzelfsprekend".

Het risico om de gewoonlijke alcoholconsumptie te zien toenemen en een punt van controleverlies te bereiken, is dus zeer reëel.

Wat kunnen we doen?

Hierbij enkele tips voor iedereen:

- Blijf letten op je eigen consumptieniveau en op de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad: drink niet meer dan 10 standaardglazen alcohol per week, verspreid over meerdere dagen, en voorzie meerdere dagen in de week zonder alcohol.
- Een "standaardglas alcohol" is 12,7 ml pure alcohol, dat wil zeggen 10 g alcohol.

Eén standaardeenheid alcohol = 12,7 ml pure alcohol = 10 g alcohol						
Voorbeeld van dranken en volumes	Glas bier (5 %) van 25 cl	Glas wijn (12 %) van 10 cl	Glas aperitief (25 %) van 5 cl	Glas sterke alcohol (35 %) van 3,5 cl	Glas bier (5 %) van 33 cl	Glas sterk bier (8 à 12 %) van 25 cl
Overeenkomstige standaardeenheid	1	1	1	1	1,3	1,6 à 2,4

- Zoek alternatieven voor middelengebruik die minder schadelijk zijn voor de gezondheid: ga een keer per dag wandelen (rekening houdend met de veiligheidsafstanden), ga joggen, bel iemand op, doe iets met je handen zoals tuinieren of doe-het-zelven etc. Zo houd je je geest op een andere manier bezig.
- Bedenk leuke alternatieven voor online aperitieven, zoals online ontbijten en thema-avonden op afstand (bijvoorbeeld: wie maakt de beste mocktail, verkleedfeestjes, online gezelschapsspelen, etc.).

De hiërarchische lijn kan de volgende maatregelen nemen :

- Een bericht versturen aan alle werknemers van het bedrijf waarin staat dat de werkgever tijdens deze periode van lockdown aandachtig blijft voor hun welzijn, door hen te laten weten dat de personeelsdienst, de vertrouwenspersonen alsook de medewerkers van de interne en externe dienst voor preventie en bescherming op het werk tot hun beschikking staan voor elke vorm van ongemak veroorzaakt door de huidige COVID-19-crisis.
- De toegang tot hulp en informatie (zelfhulpgroepen, websites) vergemakkelijken door enkele contactgegevens van bestaande ondersteunende instanties op het intranet te publiceren en / of door ze naar mensen te sturen die ze nodig hebben.
- Zorgen voor preventief management: alert zijn voor gedragsveranderingen bij werknemers. Als het gedrag van een werknemer plotseling verandert en ongebruikelijk is, is het belangrijk om hem erop aan te spreken en te informeren naar zijn welzijn. Het doel is niet om de werknemer over zijn middelengebruik te laten spreken, maar om de impact hiervan op zijn werk en zijn sociale interacties te bespreken.
- Als een werknemer spontaan contact opneemt en zijn situatie met betrekking tot verslaving meldt, dient u zich in de eerste plaats vriendelijk op te stellen en te luisteren. Afhankelijk van de inhoud van de discussie en de bestaande vertrouwensband is het mogelijk om:
 - de medewerker te sensibiliseren in verband met het belang van sociale steun (regelmatige contacten met zijn omgeving, per telefoon of videoconferentie),
 - hem te adviseren om telefonisch contact op te nemen met zijn huisarts om dit te bespreken,
 - hem aan te moedigen om hulp te zoeken bij professionals, om verslaving te voorkomen,
 - hem te herinneren aan de mogelijkheid om in alle vertrouwelijkheid een telefonisch gesprek aan te gaan met de interne vertrouwenspersoon (als die er is binnen de organisatie) en/of met een preventieadviseur psychosociale aspecten van de externe dienst Cohezio.

Nuttige info

Cohezio, uw externe dienst voor preventie en bescherming op het werk, staat voor u klaar:

- om de hiërarchische lijn te begeleiden en te adviseren wat betreft de maatregelen die moeten worden genomen,
- om psychosociale ondersteuning te bieden aan de werknemers die daar nood aan hebben.

Aarzel niet om tijdens deze moeilijke periode een beroep te doen op onze diensten, via ons e-mailadres sec.rim@cohezio.be of op het nummer 02/533.74.44. Cohezio is er voor u.

Zorg goed voor uzelf en voor de mensen in uw omgeving.

Andere organisaties gespecialiseerd in hulp en begeleiding zijn bijvoorbeeld:

- Anonieme Alcoholisten Vlaanderen: tel.: 03 239 14 15 (24U/7D), <https://www.aavlaanderen.org>
- Alcohol hulp: <https://www.alcoholhulp.be>