

Alcoholverslaving

Goed om te weten

Alcoholgebruik wordt vaak gezien als een individueel probleem, maar hangt in feite nauw samen met de sociale dynamiek. Doordat alcohol de remmen losmaakt tijdens momenten van samenzijn en feestvieren, werkt het als een 'sociaal glijmiddel'. Alcohol is echter nog steeds schadelijk en kan tot meer dan 200 lichamelijke en geestelijke problemen en allerlei risicovol gedrag leiden.^[1] **Om deze kwestie aan te pakken moet dan ook worden ingegrepen in de sociale context, binnen het gezin of in het uitgaansleven.**

¹In 2023 heeft België daarom een interfederale strategie ingevoerd die focust op de gezondheid, maar ook rekening houdt met de sociale en omgevingsfactoren. Die aanpak moet nu verder uitgediept en in de praktijk gebracht worden.

Aandachtspunten voor professionals

Om het doelpubliek beter te ondersteunen is een aanpak nodig voor zowel de individuele als de collectieve dimensies van overmatig alcoholgebruik. Dat impliceert:

- **Actief en met open geest luisteren:** Kiezen voor een persoonsgerichte aanpak die rekening houdt met de specifieke behoeften en algemene situatie (sociaal, cultureel, financieel enz.). Samen met de personen in kwestie een gepersonaliseerd zorg- of ondersteuningstraject uitwerken, met respect voor hun tempo en prioriteiten.
- **Een algemene en interdisciplinaire aanpak:** De sociale, psychologische en omgevingsfactoren analyseren die het alcoholgebruik beïnvloeden. Samenwerken met uiteenlopende professionals (psychologen, opvoeders, artsen enz.) om een gecoördineerde aanpak te garanderen. Op de hoogte blijven van de beschikbare hulpbronnen en diensten om doeltreffend te kunnen doorverwijzen.
- **Toegangsdrempels verlagen :** Administratieve, financiële en taalbarrières voor de toegang tot zorg identificeren en wegnemen. Inclusieve oplossingen op maat aanreiken om in te spelen op de behoeften van alle lagen van de bevolking.
- **Adequate bewustmaking en voorlichting :** Cultureel aangepaste educatieve hulpmiddelen en initiatieven gebruiken afgestemd op verschillende groepen of gemeenschappen, en culpabiliserende of stigmatiserende taal vermijden.



Te lezen

Boek “Alcool, ce qu’on ne vous a jamais dit” (Alcohol: wat je nooit is verteld)

- Dit boek, dat mee geschreven is door een Brusselse huisarts, gaat dieper in op alcoholverslaving en belicht daarbij de vooroordelen, de minder bekende risico's en de waarschuwingssignalen voor alcoholmisbruik. Op basis van wetenschappelijk onderzoek en concrete voorbeelden reiken de auteurs tools aan om deze verslaving beter te begrijpen en de zorg voor de betrokkenen te verbeteren.
- **Dit boek is bedoeld voor iedereen** : zorgprofessionals, maatschappelijk werkers en al wie de problemen rond alcoholgebruik beter wil begrijpen, voor zichzelf of om iemand anders te helpen.
- Auteurs: Dr. Thomas Orban en Vincent Liévin, uitg. Mardaga, januari 2022



Voor meer informatie: www.docteurorban.be/livre

Artikel “Alcool : la fiction de la modération” (Alcohol: het drogbeeld van matiging)

- **Artikel gepubliceerd in Santé Conjugué** in maart 2024 | nr. 106, pagina 26-28.
- Alcohol is een probleem voor de volksgezondheid, maar preventiecampagnes stranden vaak door de culturele verankering van alcohol en de marketingstrategieën van de producenten. Probleemdrinken wordt vaak gezien als iemands individuele verantwoordelijkheid, maar het is cruciaal om rekening te houden met de omgeving, die dergelijk gebruik aanmoedigt. Deze factor speelt een sleutelrol voor de preventie en vereist een meer algemene aanpak.
- Geschreven door Marinette Mormont, redactielid van Santé conjugué.



Voor meer informatie: [Santé conjugée - maart 2024](#)



Te lezen

Booklet “Alcool : bonnes pratiques de prévention et réduction des risques” (alcohol: best practices inzake preventie en risicobeperking)

- **Boekje over alcohol, de effecten ervan op de gezondheid**, de risico's en mogelijke preventiemaatregelen tegen overmatig gebruik. Ook het overheidsbeleid en aanbevolen acties om alcoholgerelateerde problemen te beperken, komen aan bod.
- Voor alle doelgroepen.
- Uitgever: Eurotox, maart 2020.



Voor meer informatie: [Eurotox-Livret6-Alcool_3tma.pdf](#)

Wetenschappelijk rapport en aanbevelingen Maatregelen om schade en risico's verbonden aan alcoholgebruik te verminderen

- **Concrete aanbevelingen om nu in actie te schieten!** Geen enkel consumptieniveau is zonder risico.
- Gezien deze zorgwekkende vaststelling stelt de Hoge Gezondheidsraad (HGR) een reeks krachtige en dringende aanbevelingen voor om de schade door alcoholgebruik te verminderen. Deze aanbevelingen zijn gebaseerd op drie assen:

Maatschappelijke acties: Reclame voor alcohol en de verkoop van alcohol aan minderjarigen onder de 18 jaar verbieden, een minimumprijs vast stellen, en gratis toegang tot water in HoReCa-zaken.

Individuele acties: verspreiding van consumptierichtlijnen, vergemakkelijken van toegang tot zorg door de beschikbaarheid van het volledige scala aan interventies te garanderen, inclusief niet-abstinentiegerichte benaderingen.

Gerichte maatregelen: bescherming van jongeren en zwangere vrouwen, aanpassing van feestomgevingen, en ondersteuning van mensen in preciaire situaties.



[Wetenschappelijk rapport en aanbevelingen gepubliceerd door de Hoge Gezondheidsraad \(HGR\) van België op 31/01/2025.](#)



Te bekijken

Kortfilm À contre-pied (op het verkeerde been)

- **Korte animatiefilm** die jongeren de kans geeft om zich uit te spreken over verschillende onderwerpen: consumptie, plezier, alcohol, delen, risico's, hun zorgen en verlangens enz. Aan de hand van stereotypen wordt het debat op gang gebracht en nadenken gestimuleerd, niet alleen onder jongeren maar vooral ook tussen jongeren en volwassenen.
- Voor adolescenten, jongeren, volwassenen en professionals.
- Uitgever : Univers santé asbl.



[A contre pied | Cultures & Santé](#)



Meer informatie: +32 2 558 88 11 - cdoc@cultures-sante.be

Videoclips Overkoepelende groep « Jeunes, alcool & société »

- Biedt een reeks **hulpmiddelen aan om verantwoord en veilig alcoholgebruik te promoten**. Hulpmiddelen in de vorm van spelletjes, videoclips, affiches enz.
- Te bestellen via [Commander nos outils | Jeunes et alcool](#)
- Gericht op alle doelgroepen: volwassen tussenpersonen, zorgprofessionals, ouders, jongeren.
- Ontwikkeld door de overkoepelende groep van 13 verenigingen uit de onderwijs-, gezondheids- en jeugdsector, onder leiding van de vzw Univers santé.



Meer informatie : +32 10 47 28 28



[Actualités | Jeunes et alcool](#)



Om bewust te maken

Bordspel Feelings addictions : en parler autrement (er anders over praten)

- Een **bordspel** om risicogedrag en verslavingen aan te kaarten zoals alcohol, drugs, roken, seks, games, geneesmiddelen, technologie, sport en eten. De deelnemers confronteren met verschillende situaties stimuleert hen om hun emoties te uiten en over deze gevoelige onderwerpen na te denken.
- Gericht op adolescenten, volwassenen en professionals die deze onderwerpen onder de aandacht willen brengen en bespreken.
- Uitgevers : Act in games.
- Meer informatie: op de website van Cultures & Santé [Feelings Addictions : en parler autrement | Cultures & Santé](#)

Spellen, clips, posters Overkoepelende groep « Jeunes, alcool & société »

- Biedt een reeks **hulpmiddelen aan om verantwoord en veilig alcoholgebruik te promoten**. Hulpmiddelen in de vorm van spelletjes, videoclips, affiches enz.
- Te bestellen via [Commander nos outils | Jeunes et alcool](#)
- Gericht op alle doelgroepen: volwassen tussenpersonen, zorgprofessionals, ouders, jongeren.
- Ontwikkeld door de overkoepelende groep van 13 verenigingen uit de onderwijs-, gezondheids- en jeugdsector, onder leiding van de vzw Univers santé.



Meer informatie : +32 10 47 28 28



[Actualités | Jeunes et alcool](#)



Om bewust te maken

Brochure Mésusage de l'alcool (alcoholmisbruik)

- Brochure en hulpmiddel voor huisartsen.
- Door de Franstalige Wetenschappelijke Vereniging voor Huisartsgeneeskunde (SSMG).
- Meer informatie : +32 2 533 09 80 - ssmg@ssmg.be - [Mésusage de l'alcool - SSMG](#)

Gids Doorverwijsgids preventie

- Overzicht van het Vlaamse preventieaanbod voor alcohol, drugs en andere verslavingen.
- Voor professionals en het grote publiek.
- Opgesteld door het VAD (Vlaams expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen).
- Meer informatie: +32 2 423 03 33 - vad@vad.be - <https://vad.be/doorverwijsgids/>

Gids Gezond leven

- Verschillende soorten ondersteuning op het vlak van alcoholconsumptie en de preventie van alcoholmisbruik, zoals:

Preventiewijzer: gezonde levensstijl <https://www.gezondleven.be/settings/preventiewijzer>

Frisdranken, energie- en sportdranken en alcohol: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/>
 - Ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven.
-  Meer informatie : +32 2 422 49 49 - <https://www.gezondleven.be/>



Om te begeleiden

Online Alcohol: online self-help

- Een **geautomatiseerd programma van 6 tot 12 weken** dat gefaseerd werkt. Deelnemen is anoniem en gratis. Individueel, niet-begeleid werken aan een betere gedragsbeheersing.
- Voor iedereen die zijn of haar consumptiegewoonten wil veranderen.
- Website beheerd door de vzw Pélican



Meer informatie : [Zelfhulp bij alcoholproblemen](#)

Online Alcohol: online begeleiding

- **Gratis programma met online begeleiding** door een klinisch psycholoog om minder of geen alcohol meer te drinken.
- Voor inwoners van België en Belgen in het buitenland.
- Therapeut van de vzw Pélican voor het Brussels Gewest
- Meer informatie : [Minder of geen alcohol meer drinken](#)

Per telefoon Telefonische hulplijn

- Het belangrijkste is erover te praten, op welke manier dan ook: telefonische hulplijn en spreekuren om te praten, vragen te stellen en/of hulp te krijgen bij drugs en drugsgebruik.
- Voor gebruikers en ouders, familie en vrienden van gebruikers.
- +32 2 227 52 52 (maandag tot woensdag van 9 tot 21 uur, donderdag van 13 tot 21 uur, vrijdag van 9 tot 17 uur, zaterdag van 10 tot 14 uur)
- Georganiseerd door Infor Drogues & Addictions.
- Meer informatie : [Infor Drogues & Addictions asbl - Une autre écoute](#)



Om te begeleiden

Per telefoon en/of online De Druglijn

- Voor alle vragen over alcohol, drugs, pillen, games en gokken.
- Anoniem en vertrouwelijk contact zonder vooroordelen.
- Biedt een luisterend oor, objectieve informatie en een eerste advies.
- Van maandag tot vrijdag van 10 tot 20 uur op het nummer +32 78 15 10 20 (niet op feestdagen).
- Anoniem chatten met een medewerker kan van maandag tot vrijdag van 12 tot 18 uur (niet op feestdagen)
- Of stuur 24/7 een e-mail, die binnen 5 werkdagen persoonlijk wordt beantwoord.



Meer informatie : <https://www.druglijn.be/stel-je-vraag/>

Op locatie Hulpinstanties in Brussel

- Overzicht van verschillende soorten hulpverlening in het Brussels Gewest: begeleiding en multidisciplinair advies, behandelingsprogramma's bij alcoholverslaving, gezondheidsbevordering, ziekenhuisbehandeling, centra voor nazorg, daghospitalisatie/dagcentrum.
- Voor patiënten en professionals.
- Réseaualcool.be van SSMG



Meer informatie : [Réseau Alcool - Bruxelles](#)



Om te begeleiden

Op locatie Anonieme Alcoholisten

- Persoonlijke bijeenkomsten van groepen van de Franstalige Anonieme Alcoholisten. Je vindt de groepenkaart hier: [Groepenkaart - Anonieme Alcoholisten](#)



Onlinebijeenkomsten van de Anonieme Alcoholisten. Je vindt de kalender met de onlinebijeenkomsten hier:

[Kalendar onlinebijeenkomsten - Anonieme Alcoholisten](#)



Hulplijn, 24/7 : +32 78 15 25 56



Meer informatie : bsg@alcooliquesanonymes.be

Op locatie Franstalige steunbijeenkomsten voor familie en vrienden van alcoholisten

- Persoonlijke bijeenkomsten: in het Brussels Gewest - [Al-Anon/Alateen](#)
- Onlinebijeenkomsten: virtueel, videoconferentie of per e-mail.
- Georganiseerd door Al-Anon/Alateen.



Meer informatie : +32 2 216 09 08 - [Al-Anon/Alateen - Al-Anon/Alateen - Hulp en hoop voor familieleden en vrienden van alcoholisten.](#)



Om te begeleiden

Op locatie Compass BXL

- Een samenwerking tussen CAW, CGG en Logo Brussels om middelenmisbruik bij jongeren in Brussel te voorkomen.
- Er wordt gewerkt rond verschillende thema's: tabak, alcohol, psychoactieve medicatie, illegale drugs, games en kansspelen.
- Organisaties/instellingen helpen bij het uitwerken van een duidelijk beleid rond middelengebruik en verslaving door samen te werken aan: :
Een visie: Wat is jullie standpunt over middelengebruik? Wij helpen bij het bepalen van de waarden die jullie willen overbrengen.
Regelgeving: Wat mag wel en wat niet?
Zorg en begeleiding: Hoe ondersteunen jullie jongeren met problemen? We helpen bij het uitwerken van een aanpak voor vroegtijdige signalering en begeleiding.



Meer informatie: annelies.vandevelde@cgg-brussel.be



<https://www.vgc.be/wat-biedt-n-brussel/gezondheid/compas-bxl>



Om deel te nemen

Conferentie Alcoholdag - alcoholmisbruik en de rol van de huisarts

- De treatment gap bij alcoholverslaving: 9 op de 10 personen met een alcoholverslaving worden niet behandeld. Hoe kunnen we die trend ombuigen?
- 1 februari 2025, van 8.30 tot 16.30 uur.
- UCLouvain - Amphithéâtre Socrate 11, 1348 Louvain-la-Neuve.
- Voor huisartsen.
- Georganiseerd door de Franstalige Wetenschappelijke Vereniging voor Huisartsgeneeskunde (SSMG).



Meer informatie : +32 2 533 09 80 - ssmg@ssmg.be - [GJ Alcohologie - Alcoholmisbruik en de rol van de huisarts - SSMG](#)

Webinar « Tournée minérale »

- Er zijn veel redenen om 'ja' te zeggen tegen 'Tournée minérale': beter slapen, sportief beter presteren, je fitter voelen, meer plezier tussen de lakens, bewuster met alcohol omgaan, een voorbeeld zijn voor anderen enz.
- De voordelen van minder alcohol.
- Dinsdag 4 februari, van 20 tot 21 uur, online.
- Inschrijven kan hier: <https://events.teams.microsoft.com/event/>
- Spreker: Annelies Vandeveld.
- Georganiseerd door Logo en het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg.
- Meer informatie : <https://events.teams.microsoft.com/event/>



Om deel te nemen

Challenge « Tournée minérale » : februari zonder alcohol

- Een maand zonder alcohol, de hele maand februari.
- Voor iedereen.
- Een uitdaging van De Druglijn.
- Meer informatie : [Tournée Minérale - Een maand zonder alcohol!](#)



Om te begeleiden

Op locatie Hulp en hoop voor familieleden en vrienden van alcoholisten

- Herstelprogramma op basis van ondersteuning voor familieleden, vrienden en collega's van alcoholisten.
- Al-Anon is een vereniging van anonieme ouders en vrienden van alcoholisten die samenkomen om hun ervaringen, kracht en hoop te delen en hun gemeenschappelijke problemen op te lossen.
- Open op de 1e en 3e dinsdag van de maand, van 12 tot 16 uur.
- Georganiseerd door de Al-Anon-familiegroepen.



Poststraat 111, 1030 Brussel



Meer informatie: +32 2 216 09 08



[In het Brussels Gewest - Al-Anon/Alateen](#)

Op locatie Praatgroepen van de Anonieme Alcoholisten

Evere Espoir

- Dinsdag om 15 uur: Bijeenkomsten voor iedereen die lid is van de Anonieme Alcoholisten of een alcoholprobleem heeft en wil stoppen met drinken.



Oud-Strijderslaan 300, 1140 Evere.

Brussel Ziomki

- Zaterdag om 18 uur: Bijeenkomsten voor iedereen die lid is van de Anonieme Alcoholisten of een alcoholprobleem heeft en wil stoppen met drinken.
- In het Pools.




Huart Hamoiriaan 143, 1030 Schaarbeek



Om te begeleiden


Schaarbeek Persévérance

- Vrijdag om 19 uur: Bijeenkomsten voor iedereen die lid is van de Anonieme Alcoholisten of een alcoholprobleem heeft en wil stoppen met drinken.

 UVC Brugmann - Atomiumzaal op de 2e verdieping, Schaarbeekse Haardstraat 36, 1030 Schaarbeek

Liedekerke Noord-Oost

- Dinsdag om 19 uur: Bijeenkomsten voor iedereen die lid is van de Anonieme Alcoholisten of een alcoholprobleem heeft en wil stoppen met drinken.
- Laatste dinsdag van de maand: Bijeenkomsten voor iedereen (ook niet-alcoholisten).
- REZ - aanbellen bij 'Foyer resto'

 Liedekerkestraat 1112, 1210 Sint-Joost-ten-Node

Op locatie Begeleiding/ondersteuning

Voor gebruikers en voor het grote publiek

- Voor wie vragen heeft over het eigen gebruik of dat van vrienden of familie, of het nu gaat om drugs, alcohol, medicijnen of een verslavingsprobleem zonder producten (internet, games, seks enz.).
- Op afspraak.
- Er staat een psychosociaal team klaar om te luisteren en begeleiding te bieden door middel van de juiste doorverwijzing of een behandeling.



Om te begeleiden

Voor professionals

- Ben je een eerstelijnsprofessional die te maken krijgt met problemen door druggebruik/alcoholgebruik of een verslaving met of zonder producten van je begunstigen of patiënten?
- Een gespecialiseerd team kan je op verschillende manieren ondersteunen en begeleiden:
Door te helpen om de personen in kwestie de zorg aan te reiken die het best aansluit bij hun behoeften.

Door de personen in kwestie en/of hun omgeving op te vangen en sociale begeleiding, psychosociale follow-up, psychotherapie, algemene medische zorg enz. aan te bieden.

Door in tweede lijn de behandeling te ondersteunen door informatie te geven en/of te luisteren.



Sint-Joost, Antenne Oost, Dwarsstraat 12, 1210 Sint-Joost



Meer informatie: [Résad - Réseau d'aide aux problématiques d'addictions](#)



Roxane Nikkag (Psychosociale begeleiding):
0470 53 07 17 - roxane.nikkhah@resad.be



Alexandra Al Haffar (Psychosociale begeleiding, projectcoördinator):
0476 21 79 57 - alexandra.alhaffar@resad.be



Lola Chatelain (Psychotherapeutische follow-up):
0471 47 33 42 - lola.chatelain@resad.be

Ben je een professional actief in de welzijns- en gezondheidssector? Oefen je je activiteit uit en/of begeleid je mensen in complexe situaties die op het grondgebied van de Zorgzone Noord-Oost wonen?

Zoek je praktische informatie over het Brusselse zorgaanbod of oriëntatiehulp (dienstverleners, ondersteuningsmaatregelen, proefprojecten, financiële steun enz.)?

Ons team staat elke werkdag van 9 tot 17 uur voor je klaar om je naar de juiste middelen te leiden.

Helpdesk

Zorgzone Noord-Oost

+32 2 880 29 87

info@zorgzone-noord-oost.brussels