

## Gesprekskaart 1: Johan



### wat valt er op bij Johan?

- Hij drinkt elke dag alcohol
- Hij drinkt waarschijnlijk meer dan 10 standaardeenheden/week
- Alcohol drinken is een gewoonte geworden
- Hij drinkt veel meer dan vroeger doordat hij meer tijd heeft/op pensioen is
- Hij drinkt samen met zijn partner. Waarschijnlijk omdat het gezellig is.

### Vragen die je kan stellen:

- Hoe vaak drinkt Johan alcohol? Hoeveel drinkt hij?
- Is dit meer dan de richtlijn? Waarom?
- Is er iets veranderd in zijn leven?
- Waarom denk je dat hij alcohol drinkt? Zijn dat goede of slechte redenen?
- Als jij Johan was en je zou wat minder alcohol willen drinken, hoe zou je dat aanpakken?

### Info die je kan meegeven:

Johan drinkt sinds zijn pensioen elke dag alcohol. Hij drinkt meer dan de richtlijn van 10 standaardglazen. Hij drinkt meer dan hij vroeger deed doordat er meer tijd en gelegenheden zijn in zijn leven. Hij doet dit samen met zijn vrouw, waarschijnlijk omwille van de gezelligheid. Op zich is dat geen slechte reden. Het probleem is dat dit een gewoonte geworden is en dat hij dit te vaak doet. Hij zou zijn gebruik kunnen beperken door bijvoorbeeld enkel nog te aperitieven op woensdag, vrijdag en zondag.



## Gesprekskaart 2: Marijke



### Wat valt er op bij Marijke?

- Marijke is eenzaam en valt moeilijk in slaap
- Ze drinkt alcohol om in slaap te vallen
- Ze denkt er aan om cannabis te gebruiken

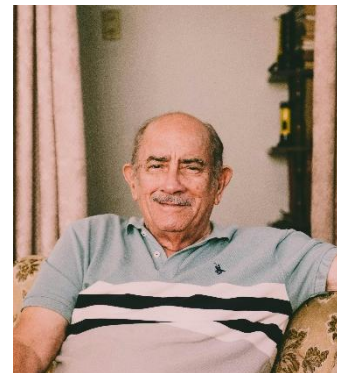
### Vragen die je kan stellen?

- Hoe vaak drinkt Marijke alcohol? Hoeveel drinkt zij?
- Is dit meer dan de richtlijn? Waarom?
- Waarom drinkt Marijke alcohol? Is dat een goed of slechte reden om te drinken?
- Wat denk je van de combinatie alcohol en cannabis?
- Wat zou jij in Marijkes plaats doen om minder alcohol te drinken?

### Info die je kan meegeven:

Marijke is eenzaam en heeft slaapproblemen. Ze gebruikt alcohol als middel om beter in slaap te vallen. Misschien gebruikt ze binnenkort wel cannabis in combinatie met of in de plaats van alcohol. Dit is een voorbeeld van een negatieve reden om een middel te gaan gebruiken. Als hier nog andere factoren aanwezig zijn, vergroot dit het risico op problemen door het gebruik. Andere factoren zijn bijvoorbeeld eenzaamheid.

## Gesprekskaart 3: Geert



### Wat valt er op bij Geert?

- Geert neemt medicatie voor een hoge bloeddruk en depressieve klachten
- Geert drinkt hier af en toe alcohol bij. Hij drinkt waarschijnlijk minder dan 10 standaardeenheden/week

### Vragen die je kan stellen?

Drinkt Geert meer of minder dan 10 standaardeenheden/week?

Is het een risico dat Geert alcohol drinkt terwijl hij medicatie gebruikt? Is dit misschien ok omdat hij toch geen verschil voelt met de dagen dat hij niet drinkt?

### Info die je kan meegeven:

Geert gebruikt verschillende geneesmiddelen waar alcohol een invloed kan op hebben. Hierdoor kan het zijn dat hij meer bijwerkingen ervaart maar ook dat zijn geneesmiddelen niet goed meer werken of net extra sterk werken. Met als gevolg dat hij versuft kan zijn en een groter risico heeft op valincidenten.



## Gesprekskaart 4: Yusuf



### **Wat valt er op bij Yusuf?**

- Hij drinkt minder dan de richtlijn voor alcoholgebruik
- Hij drinkt drie standaardglazen op een korte tijd
- Yusuf lijkt een actief en gezond leven te leiden. Hij heeft heel wat hobby's en spreekt geregeld af met vrienden

### **Vragen die je kan stellen?**

Drinkt Yusuf meer dan 10 standardeenheden/week?

Wanneer en waarom drinkt Yusuf? Vind je dat positief of negatief?

Waarom is Yusuf verbaasd dat hij positief blaast?

### **Info die je kan meegeven:**

Yusuf drinkt gemiddeld maar 3 standaardglazen alcohol op een week, en enkel in het weekend. Dat is veel minder dan de richtlijn. En toch zijn er risico's. Want hij drinkt drie glazen kort na elkaar, en neemt daarna de auto. Voor de rest is zijn alcoholgebruik een laag risico want hij drinkt niet vaak. Als hij dit doet is het in het met vrienden voor de gezelligheid.

