

Langer gezond genieten – ouder worden en alcohol

Handleiding voor de lesgever





Inhoud

1. Waaron deze infosessie?.....	4
1.1. Voor wie is de infosessie bedoeld?	4
1.2. Wat is de doelstelling van de infosessie?.....	4
1.3. Hoe lang duurt de infosessie?	4
1.4. Wie kan deze infosessie geven?	5
1.5. Hoe organiseer ik de infosessie?	5
1.6. Hoe werk je met de PowerPoint?	6
1.7. Wat heb ik nodig?	6
2. Opwarmer (10')	7
2.1. Is het altijd alcoholtijd?.....	8
2.2. De droge waarheid	9
2.3. In beeld gebracht	9
2.4. Alcohol nu en toen	11
3. Wat weet jij over alcohol? (25')	13
3.1. Doel.....	13
3.2. Opzet.....	13
3.3. Materiaal	13
3.3.1. Ronde van het glas?.....	13
3.3.2. Feit of fabel?	15
4. Voordelen van minder drinken (15').....	19
4.1. Doel.....	19
4.2. Opzet.....	19
4.3. Wat zijn de voordelen van minder alcohol drinken:.....	19
4.3.1. De voordelenbingo	21
4.3.2. De kletskaarten.....	21
4.4. Glasje minder drinken, hoe doe je dat? (10')	22
5. Risico's inschatten (20')	26
5.1. Doel.....	26
5.2. Opzet.....	26
5.3. Materiaal	26



6. Wat als je bezorgd bent? (15') (optioneel).....	29
6.1. Doel.....	29
6.2. Opzet.....	29
7. Afsluiter (5')	31
7.1. Doel.....	31
7.2. Opzet.....	31
Bijlage 1: Uitnodiging infosessie: Langer gezond genieten – Ouder worden en alcohol	32
Bijlage 2: Voordelenbingo	33
Bijlage 3: Kletskaarten.....	34
Bijlage 4: Werkbladen situaties	38
Bijlage 5: Gesprekskaarten situaties.....	39
Gesprekskaart 1: Johan.....	39
Gesprekskaart 2: Marijke.....	40
Gesprekskaart 3: Geert	40
Gesprekskaart 4: Yusuf	41



1. Waarom deze infosessie?

Met het ouder worden neemt de impact van alcohol op de gezondheid toe. Steeds meer mensen streven naar een lang, actief en gezond leven, maar velen zijn zich niet bewust van de negatieve impact van alcohol. Deze infosessie **helpt jou om 55-plussers te laten stilstaan bij hun alcoholgebruik.**

1.1. Voor wie is de infosessie bedoeld?

De infosessie is ontwikkeld voor het **brede publiek van 55-plussers** (al is dit geen exacte minimumleeftijd).

De infosessie kan zowel aan een kleine als een grote groep worden gegeven. Je past de infosessie aan op basis van het aantal deelnemers en hun profiel. In een grote groep deelnemers (30-40 personen) zal je bijvoorbeeld minder interactief kunnen werken dan in een kleinere groep (10-15 personen).

1.2. Wat is de doelstelling van de infosessie?

De infosessie wil 55-plussers informeren over de voordelen van minder alcohol. Het doel is niet om hun te verbieden om alcohol te drinken.

Volgende thema's worden behandeld:

- Leeftijdsspecifieke risicofactoren bij alcoholgebruik
- De voordelen van minder alcohol drinken
- Tips om alcoholgebruik te minderen
- Risico's van eigen gebruik inschatten
- Wat te doen bij zorgen over een naaste
- Waar vind je meer informatie en hulp?

1.3. Hoe lang duurt de infosessie?

De infosessie duurt maximaal 90'. Hieronder vind je een tijdsindicatie:

Opwarmer	10 minuten
Wat weet jij over alcohol: <ul style="list-style-type: none">• De ronde van het glas!• Feit of fabel	25 minuten: <ul style="list-style-type: none">• 10 minuten• 15 minuten
Voordelen van minder alcohol	15 minuten
Risico's inschatten	20 minuten
Wat als je bezorgd bent? (optioneel)	10 minuten

Let op! Voor elk onderdeel is er een tijdsindicatie aangegeven. Probeer je hier als begeleider aan te houden, zodat de infosessie niet langer duurt dan voorzien.

1.4. Wie kan deze infosessie geven?

- Vrijwilligers of professionals uit ouderenorganisaties
- Centrumleiders of andere medewerkers van lokale dienstencentra
- Preventieambtenaren van lokale besturen
- Artsen, verpleegkundigen of psychologen uit een eerstelijnsorganisatie
- Lokale preventiewerkers tabak, alcohol en drugs
- ...

Ter info: Er is een **online cursus 'Hoe ga ik aan de slag met de infosessie langer gezond genieten?'** die jou als lesgever kan helpen om de inhoud voor te bereiden en de **PowerPoint** te gebruiken.

Om de infosessie te geven is **weinig voorkennis nodig**. Deze handleiding is zo opgesteld dat je zelfstandig aan de slag kan gaan. Basiskennis over alcohol is niet nodig maar kan wel handig zijn. Als je je verder wil verdiepen in dit thema, kan je gratis de online cursus '[Productinfo Alcohol](#)' volgen. Ook de [visietekst 55-plussers en alcohol](#) geeft je extra achtergrond info.

1.5. Hoe organiseer ik de infosessie?

Denk na hoe je 55-plussers kan uitnodigen voor de infosessie. Mensen zijn soms weigerachtig om deel te nemen omdat ze vrezen dat ze nadien geen alcohol meer mogen drinken of omdat ze schroom voelen over hun drinkgedrag. Daarom is het belangrijk het preventieve karakter van de infosessie te benadrukken. De insteek 'langer gezond genieten en minder alcohol drinken' kan iedereen aanspreken. **De infosessie is voor iedereen die wil stilstaan bij een langer gezond en actief leven, dus zeker niet enkel voor mensen met een problematisch alcoholgebruik.** Om de infosessie aantrekkelijk te maken kan je de infosessie combineren met andere activiteiten of evenementen:

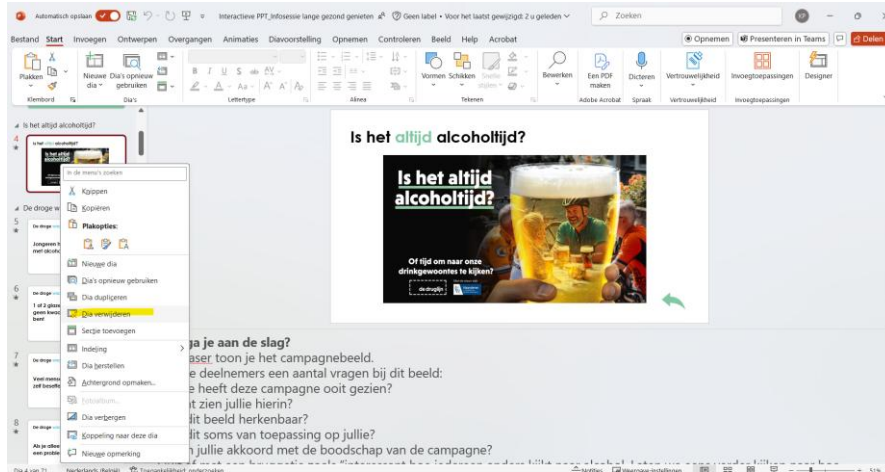
Evenementen	Activiteiten
<ul style="list-style-type: none"> • Tournée Minerale • Week van de Diabetes of Een Week Gezonder • Week van de Valpreventie • 55-plussersweek • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcoholvrije proeverij (bieren, wijn ...) • Hoe pimp je je water? • Mocktailworkshop • Parcours met een promillebril • ...

Ter info: in bijlage 1 vind je een voorbeeld van een uitnodiging die je kan gebruiken om mensen uit te nodigen voor de infosessie.



1.6. Hoe werk je met de PowerPoint?

Je past de PowerPoint aan op basis van de methodieken die je vooraf selecteert. De handleiding en de online cursus kunnen je daarbij helpen. Verwijder de methodieken die je niet gebruikt, zodat enkel de relevante slides overblijven.



1.7. Wat heb ik nodig?

- Powerpointpresentatie 'Langer gezond genieten'
- Laptop
- Beamer
- Geluidsinstallatie om video op de laptop af te spelen
- Internetverbinding
- 2 bierglazen, 2 wijnglazen, 2 portoglazen, 1 maatbeker en 1 kan met kraantjeswater

Aanbevolen:

De volgende materialen kan je voorzien als extra om mee te geven of om op te hangen in jullie organisatie. De flyer 'Langer gezond genieten – minder alcohol kan daartoe bijdragen' is een samenvatting van de info die tijdens de infosessie wordt gegeven. Alle materialen zijn te bestellen via www.vad.be.

- Flyers '[Langer gezond genieten – minder alcohol kan daartoe bijdragen](#)' (eerste 50 exemplaren zijn gratis).
- Affiche '[Langer gezond genieten – ouder worden en alcohol](#)'
- Affiche '[Is het altijd alcoholtijd?](#)'

2. Opwarmer (10')

Met een opwarmer **introduceer je het thema** van de infosessie. Je kiest zelf welke opwarmer het best bij jouw publiek past. Aan de hand van de opwarmer staan de deelnemers kort stil bij hun mening of bedenkingen rond alcoholgebruik.

Let op! Het is niet de bedoeling hier lang bij stil te staan. Je wil op een luchtige manier het thema van de infosessie introduceren. Het antwoord op de vragen die gesteld worden in de opwarmer komen ook aan bod in de infosessie.

Hoe ga je aan de slag?

🗨️ Voor de opwarmer geef je een korte introductie:

- Wie ben je?
- Waarom/door wie ben je uitgenodigd?
- Wat is het programma van de infosessie?
- Praktische info (toiletten, vragen stellen ...)

🗨️ Kies één van deze opwarmers:

1. Is het altijd alcoholtijd?
2. De droge waarheid
3. In beeld gebracht
4. Alcohol nu en toen

Welke opwarmer kies ik?

Bekijk op voorhand de verschillende opwarmers en bepaal welke het beste aansluit bij de groep. Zijn het mensen die elkaar goed kennen? Dan kan je bijvoorbeeld kiezen voor een opwarmer die meer interactie vraagt zoals 'Is het altijd alcoholtijd?' of 'In beeld gebracht'. Heb je een groep waar er minder vertrouwen is of mensen elkaar niet goed kennen, dan is de opwarmer 'Alcohol nu en toen' of 'de droge waarheid' meer geschikt.



2.1. Is het altijd alcoholtijd?

In deze methodiek ga je aan de slag met het **campagnebeeld voor 55-plussers** uit de campagne 'Is het altijd alcoholtijd?'. Deze campagne wil mensen doen stilstaan bij situaties waarin alcohol vaak vanzelfsprekend lijkt. Wanneer vinden we alcohol voor onszelf en voor onze omgeving wel of niet gepast? De campagne wil de groeiende kritische geest voor het gebruik van alcohol versterken.

Hoe ga je aan de slag?

- ☛ Toon het campagnebeeld als teaser.
- ☛ Stel de deelnemers een aantal vragen bij dit beeld:
 - Wie heeft deze campagne ooit gezien?
 - Wat zien jullie hierin?
 - Is dit beeld herkenbaar?
 - Zijn jullie akkoord met de boodschap van de campagne?
- ☛ Wanneer deelnemers vooral positieve zaken benoemen, vraag dan of anderen er anders naar kijken. Sluit af met een bruggetje zoals "interessant hoe verschillend iedereen naar alcohol kijkt."

Het campagnebeeld



2.2. De droge waarheid

Deze opwarmer bestaat uit 5 stellingen. Het antwoord is 'akkoord' of 'niet akkoord'.

Hoe ga je aan de slag?

- 👤 Je leest een stelling voor waar deelnemers mee akkoord of niet akkoord kunnen zijn:
 - Deelnemers die akkoord zijn steken een groen kaartje op
 - Deelnemers die niet akkoord zijn steken een rood kaartje op
 - Vraag aan 1 à 2 deelnemers per stelling hun mening toe te lichten
- 👤 Herhaal dit voor alle stellingen

De stellingen:

- Jongeren hebben meer problemen met alcohol dan ouderen
- 1 of 2 glazen alcohol per dag kan geen kwaad, ook niet als je ouder bent
- Veel mensen drinken meer dan ze zelf beseffen
- Als je alleen drinkt, is dat meestal een probleem
- Als je ouder wordt, drink je beter geen alcohol

- 👤 Sluit af met een bruggetje zoals: "Interessant hoe iedereen anders kijkt naar alcoholgebruik. Tijdens de infosessie gaan we dieper in op enkele van deze stellingen."

2.3. In beeld gebracht

In de methodiek ga je aan de slag met vijf foto's van mensen die alcohol gebruiken. Je stelt de deelnemers hierover enkele vragen.

Hoe ga je aan de slag?

- 👤 Toon de foto's één voor één
- 👤 Stel de deelnemers volgende vragen bij elke foto:
 - Is deze situatie herkenbaar?
 - Vind je dit positief of negatief?
 - Andere bedenkingen bij dit beeld? Hoe verschilt dit van de vorige foto?
- 👤 Vermeld wat de foto juist uitbeeldt; je vindt dit terug in de notities van de slide.
- 👤 Sluit af met een bruggetje zoals: "Interessant hoe iedereen anders kijkt naar alcoholgebruik. Tijdens de infosessie gaan we dieper in op enkele van deze thema's."



De foto's:

<p>Iemand die thuis alleen alcohol drinkt</p>	
<p>Iemand die alcohol drinkt en de wagen neemt</p>	
<p>Alcohol op een familiefeest</p>	
<p>Jongeren die samen alcohol drinken</p>	
<p>Iemand die alcohol en medicatie combineert</p>	



2.4. Alcohol nu en toen

In deze opwarmer staan deelnemers stil bij alcoholgebruik vroeger en nu, met 'vroeger' bedoelen we de **jaren 1970 en 1980**. Deze opwarmer bestaat uit vier stellingen waarop deelnemers antwoorden met 'juist' of 'fout'. Na elke stelling volgt een korte toelichting.

Hoe ga je aan de slag?

- 🔊 Je leest een stelling voor waar deelnemers 'juist' of 'fout' op kunnen antwoorden:
 - Deelnemers die 'juist' antwoorden steken een groen kaartje op
 - Deelnemers die 'fout' antwoorden steken een rood kaartje op
- 🔊 Licht het juiste antwoord toe.
- 🔊 Herhaal dit voor alle stellingen.
- 🔊 Sluit af met een bruggetje: "Interessant hoe het gebruik van alcohol doorheen de jaren veranderd is. Tijdens de infosessie gaan we dieper in op enkele van deze stellingen."

De stellingen:

1. Vroeger werd er minder alcohol gedronken dan nu.

ANTWOORD: **FOUT**

Vroeger werd er **veel meer** alcohol gedronken. Dat zie je heel duidelijk aan de hand van deze grafiek. De grafiek geeft weer hoeveel 'pure alcohol' er werd gedronken in België. De graden van een alcoholische drank geven aan hoeveel 'pure alcohol' deze bevat. Zo bevat een pintje van 5% dus 5% pure alcohol. Als je de pure alcohol van alle soorten alcoholische dranken die iemand tijdens 1 jaar drinkt optelt, dan krijg je hoeveel pure alcohol iemand per jaar drinkt. Voor Belgen was dat in 1979 gemiddeld 13,6 liter. In 1989 was dat 11,6 liter, in 1999 10,1 liter, in 2009 10,3 liter en in 2019 9,2 liter. Vandaag drinken we dus ongeveer een derde minder alcohol dan 40 jaar geleden.



Bron: WHO, Global Health Observatory Data Repository 2025 (Europese Regio)

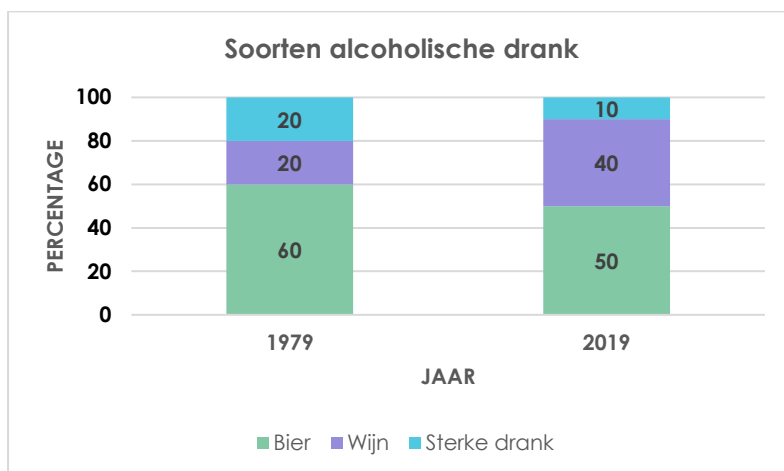
2. Nu drinken mensen minder sterke drank dan vroeger.

ANTWOORD: **JUIST**

- In 1979 dronk men gemiddeld: 60% bier, 20% wijn en 20% sterke drank.
- In 2019 was dit: 50% bier, 40% wijn en 10% sterke drank.



We drinken vandaag dus half zoveel sterke drank als vroeger.



Bron: WHO, Global Health Observatory Data Repository 2025 (Europese Regio)

3. Er was vroeger geen wettelijke leeftijdsgrens voor het kopen van alcohol.

ANTWOORD: **JUIST**, de wetgeving is strenger geworden:

- **Voor 1977** mocht iedereen in principe alcohol kopen.
- **Tussen 1977 en 2009** kon je alcohol kopen vanaf 16 jaar.
- **Na 2009** kunnen 16-jarigen bier en wijn kopen, maar sterke drank kan pas vanaf 18 jaar.
- Momenteel is de wetgeving nog steeds zo. In de meeste Europese landen is de wetgeving strenger en mag je pas alcohol kopen vanaf 18 jaar.

Bron: <https://legalclarity.org/how-old-do-you-have-to-be-to-drink-in-belgium/>

4. Er waren vroeger andere regels voor alcohol in het verkeer

ANTWOORD: **JUIST**, de wetgeving is steeds strenger geworden:

- **Voor 1939**: dronkenschap achter het stuur was niet strafbaar. Het maakte niet uit hoeveel je dronk, je kon hiervoor niet bestraft worden.
- **1939-1958**: geen wettelijke promillegrens. In de praktijk werd soms een bloedproef afgenomen met 1,5 promille als norm.
- **Vanaf 1958** wordt een wettelijke promillegrens ingevoerd. De te volgen procedure voor een bloedproef wordt uitvoerig beschreven.
 - **1958-1975**: 1,5 promille = dronkenschap
 - **1975-1994**: 0,8 promille = dronkenschap
 - **Sinds 1994**: 0,5 promille = dronkenschap

Bron: - Besluitwet van 14 november 1939 betreffende de beteugeling van de dronkenschap.

- Wet van 15 april 1958 betreffende de bloedproef met het oog op het bepalen van het alcoholgehalte.



3. Wat weet jij over alcohol? (25')

3.1. Doel

- De deelnemers begrijpen hoe alcoholgebruik varieert in verschillende levensfasen.
- De deelnemers begrijpen de fysieke kwetsbaarheid van 55-plussers bij alcoholgebruik.
- De deelnemers kennen de effecten van alcohol op het menselijk lichaam.

3.2. Opzet

Wat weet je over alcohol bestaat uit 2 delen:

- Ronde van het glas! (doe-opdracht)
- Feit of fabel? (zes stellingen)

In de *Ronde van het glas!* staan deelnemers stil bij de hoeveelheid alcohol in een standaardglas. Daarna volgt *Feit of fabel?*, waarbij deelnemers met een rood of groen kaartje aangeven of ze denken dat de stelling juist is. Na elke stelling geef je kort de correcte uitleg.

3.3. Materiaal

- 2 bierglazen
- 2 wijnglazen
- 2 portoglazen
- 1 maatbeker
- Een grote kan kraantjeswater
- Rode en groene kaartjes

3.3.1. Ronde van het glas?

Je laat de deelnemers zelf het principe van een standaardglas ervaren.

Hoe ga je aan de slag?

- 🗣️ Zet een leeg bier-, wijn- en portoglas op tafel
 - Vraag een deelnemer elk glas te vullen met kraantjeswater, zoals hij het zelf thuis zouden inschenken (voor zichzelf of bezoek)
 - Neem daarna zelf een bier-, wijn- of portoglas en giet met een maatbeker de juiste hoeveelheden in elk glas:
 - Wijnglas = 100ml
 - Bierglas = 250 ml
 - Portoglas = 50 ml
- 🗣️ Vraag aan de deelnemers wat er opvalt. Zijn de glazen van de deelnemers voller?
- 🗣️ Speel de slide met de uitleg over standaardglazen af.



Intermezzo: Hoeveel alcohol zit er in een glas?

De toelichting van deze slide gebeurt door een video:

Adviezen over alcohol worden vaak uitgedrukt in 'standaardglazen'. Maar wat is dat precies, een standaardglas? Een standaardglas is een eenheid die het mogelijk maakt om de hoeveelheid alcohol die je drinkt te tellen. Een consumptie zoals ze in de horeca geschonken wordt, komt meestal overeen met een 'standaardglas'. Drink je dus een pint op café, dan heb je één standaardglas gedronken.

Toch bevat de ene drank procentueel gezien meer alcohol dan de andere: een pint bier is doorgaans 4 à 5% alcohol, wijn 10 à 13%, en sterkedrank 22% en hoger. En toch komt één standaardglas steeds overeen met **10 gram of 12,7 milliliter pure alcohol**.

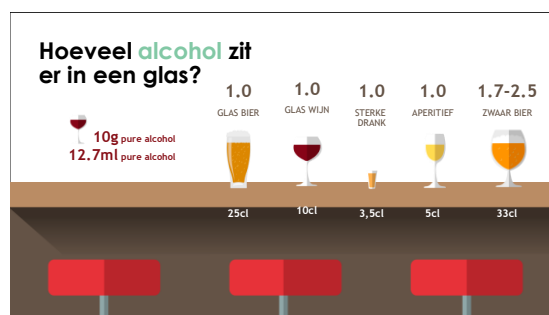
- Bij bier bereik je dat met **25 cl**.
- Bij wijn is dat **10 cl**.
- Bij sterkedrank is dat **3,5 cl**.

Met andere woorden: een pint bier, een glas wijn en een glas whisky bevatten alle drie evenveel alcohol. Daarom gebruiken we voor elke dranksoort een ander glas. Zo komt het dat je met een pint bier evenveel alcohol drinkt als met een jenever, als ze uitgeschonken zijn in het juiste glas.

Maar let op: thuis schenken we onze glazen vaak voller dan in een café of restaurant. Daardoor bevat zo'n zelf geschonken glas vaak meer alcohol dan een standaardglas.

Ook in de horeca worden sommige dranken in hoeveelheden geserveerd die niet overeenkomen met één standaardglas, zoals zware bieren, cocktails of rijk gevulde wijnglazen. Eén trappist kan bijvoorbeeld al gelijkstaan aan twee standaardglazen.

Het aantal standaardglazen dat je drinkt, hangt dus af van de grootte van het glas en de sterkte van de alcoholische drank. Iemand die bijvoorbeeld twee trappisten drinkt en één pintje bier heeft 5 standaardglazen alcohol gedronken.



3.3.2. Feit of fabel?

In dit onderdeel bespreek je zes stellingen over alcohol. Ze gaan over cijfers, de werking van alcohol in het lichaam en de specifieke kwetsbaarheid van 55-plussers.

Hoe ga je aan de slag?

- 👂 Lees de stellingen één voor één voor
- 👂 De deelnemers antwoorden met **feit** of **fabel**.
- 👂 Laat de deelnemers een rood kaartje in de lucht als ze denken dat de stelling een fabel is en een groen als ze denken dat de stelling een feit is.
- 👂 Geef na elke stelling een korte toelichting bij het juiste antwoord.

Let op! Na de eerste stelling volgt een kort intermezzo over de richtlijn voor alcoholgebruik.

De stellingen:

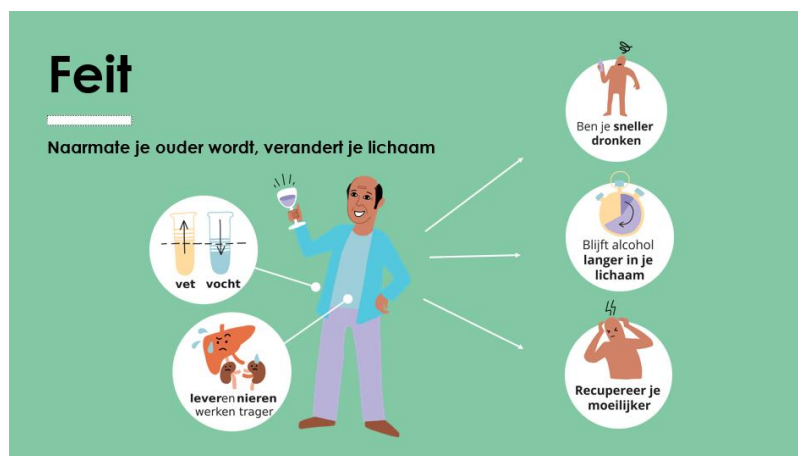
Stelling 1: Hoe ouder je wordt, hoe pijnlijker de kater.

Antwoord: **FEIT**

Naarmate je ouder wordt, verandert je lichaam:

- Er is minder lichaamsvocht en relatief meer lichaamsvet.
- Lever en nieren werken minder goed, waardoor alcohol minder snel wordt afgebroken.
- Je wordt sneller dronken en alcohol blijft langer in het lichaam aanwezig.
- De lichamelijke weerstand vermindert, waardoor het herstel langer duurt.

Gevolg: de kater duurt langer en voelt zwaarder aan dan vroeger.



Intermezzo: De richtlijn over alcoholgebruik

De toelichting van deze slide gebeurt door een video:

Alcohol is een schadelijk stof. Daarom is er een richtlijn voor alcoholgebruik. Wil je helemaal geen risico lopen? Dan drink je best geen alcohol. Hoe minder je drinkt, hoe kleiner het risico. Drink je toch alcohol? Dan zegt de richtlijn dat je **beter niet meer dan 10 standaardglazen per week** drinkt. Beperk het aantal glazen per dag en las alcoholvrije dagen in.

Bij het ouder worden komen de negatieve effecten van alcohol sterker binnen. Het is dus heel normaal dat je voelt dat je beter **minder** drinkt dan die 10 glazen per week.

Er zijn ook situaties waarin je beter geen alcohol drinkt, bijvoorbeeld als je in het verkeer begeeft of voor, tijdens en direct na fysieke inspanningen en sport. Maar ook bij het werken met machines, elektrische apparaten, ladder of wanneer je verantwoordelijk bent voor de veiligheid van anderen drink je beter niet.

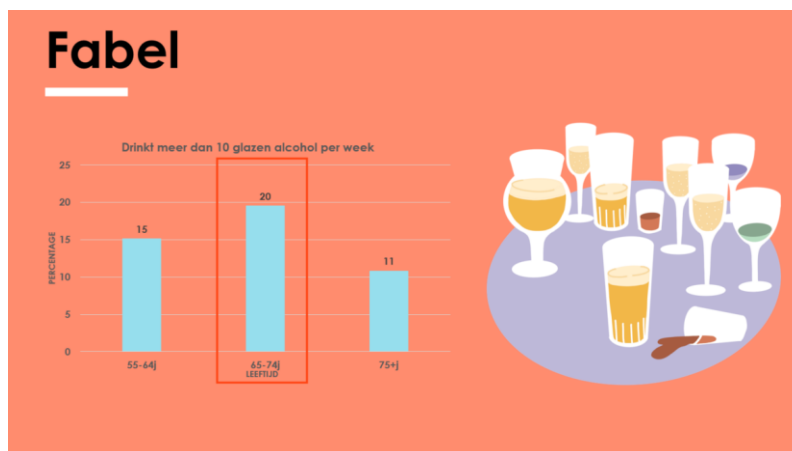
Stelling 2: Van al de ouderen drinken 55-64-jarigen het vaakst meer dan 10 glazen alcohol per week.

Antwoord: **FABEL**

- 20% van de 65-74-jarigen drinkt meer dan 10 glazen per week.
- Bij 55-64-jarigen is dat 15%.
- Bij 75-plussers 11%.

De overgrote meerderheid van de 55-plussers zich dus wel aan de richtlijn houdt. Dat is positief en wordt soms wel vergeten in al de boodschappen over minder drinken en de gevaren van alcohol.

Mannen overschrijden vaker de richtlijn dan vrouwen – zowel bij oudere als bij jongere leeftijdsgroepen.

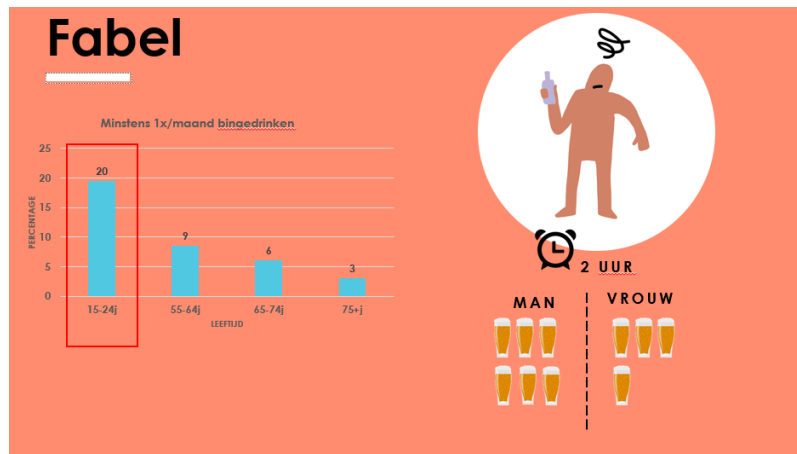


Stelling 3: Meer ouderen dan jongeren drinken wel eens veel alcohol op korte tijd.

Antwoord: **FABEL**

Veel alcohol drinken op een korte tijd noemen we **bingedrinken**. Voor mannen is dit minstens 6 glazen alcohol op 2 uur tijd en voor vrouwen is dit minstens 4 glazen alcohol op 2 uur tijd.

Vooraf jongeren doen dit: 20% van de 15-24-jarigen bingedrinkt minstens één keer per maand. 55-plussers doen dit veel minder.



Stelling 4: Alcohol en medicatie zijn een gevaarlijke combinatie

Antwoord: **FEIT**

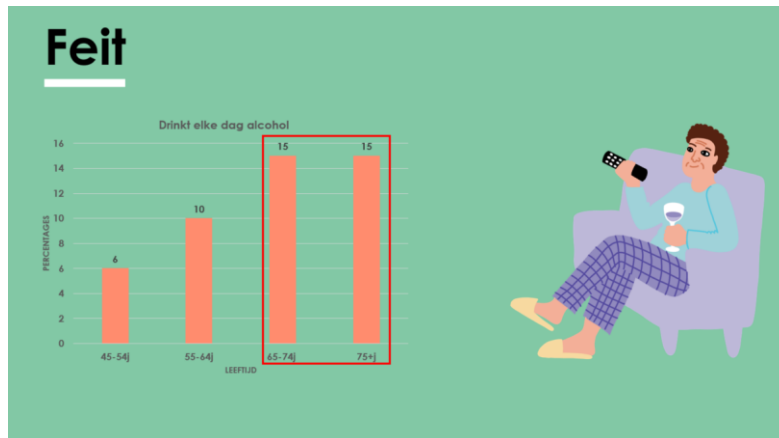
Alcohol kan de werking van **medicijnen gevaarlijk versterken of verminderen**. Omgekeerd kunnen medicijnen ook de verdovende werking van alcohol versterken. Lees steeds de bijsluiter of vraag advies aan je arts of apotheker.



Stelling 5: +65-jarigen drinken het vaakst dagelijks alcohol

Antwoord: **FEIT**

De leeftijdsgroep 65+ kent de **grootste groep dagelijkse drinkers**. Het aandeel dagelijkse drinkers neemt toe met de leeftijd. Bij 65- en 75-plussers drinkt ongeveer 15% dagelijks alcohol. Mannen drinken vaker dagelijks dan vrouwen.



Stelling 6: Eén glas wijn per dag is goed voor de gezondheid

Antwoord: **FABEL**, alcohol is geen medicijn.

Onderzoek naar de negatieve effecten van alcohol evolueert snel. Er wordt nu ook kritischer gekeken naar onderzoeken van vroeger. Zo werd er vroeger vaak gezegd dat een glaasje wijn goed is voor het hart. Nieuw onderzoek leert ons dat deze boodschap niet waar is. Alcohol is een schadelijke stof. De Wereldgezondheidsorganisatie brengt alcohol in verband gebracht met meer dan 200 ziektes en aandoeningen, waaronder 7 soorten kanker. Hoe meer je drinkt, hoe schadelijker voor het lichaam. Zorg voor alcoholvrije dagen, zodat je lichaam kan herstellen. Wil je een hartprobleem voorkomen? Zorg dan voor een gezonde levensstijl met gezonde voeding en voldoende beweging.



4. Voordelen van minder drinken (15')

4.1. Doel

- De deelnemers kennen de voordelen van minder alcohol te drinken
- De deelnemers kennen tips om minder alcohol te drinken

4.2. Opzet

Het onderdeel 'voordelen van minder drinken' bestaat uit twee delen:

- Wat zijn de voordelen van minder drinken?
- Hoe kan je minder alcohol drinken?

In het deel 'wat zijn de voordelen van minder drinken?' heb je de mogelijkheid om te kiezen uit twee methodieken:

- Voordelen-bingo
- Kletskaarten

Je kiest de methodiek die het best bij jouw deelnemers past (zie uitleg bij de methodieken).

Daarna volgt het deel '*Glaasje minder drinken, hoe doe je dat?*' waarbij je enkele tips overloopt die de deelnemers zelf eens kunnen proberen. De focus van deze infosessie ligt niet op stoppen met drinken maar op minder alcohol drinken.

4.3. Wat zijn de voordelen van minder alcohol drinken:

We benoemen zeven voordelen van minder alcohol drinken. Deze zeven voordelen komen in beide methodieken terug. De manier waarop je de voordelen aanbrengt, verschilt per methodiek. Maar de opzet blijft steeds hetzelfde:

- Het voordeel
- Een weetje over het voordeel



De voordelen:

1. Je geheugen en concentratie verbeteren

- Wist je dat alcohol de hersenen sneller aantast als je ouder wordt? Dat komt omdat je hersenen een beetje krimpen naarmate je ouder wordt. Je hersenen worden dus gevoeliger voor alcohol. Alcohol verstoort bovendien de slaap. Slaaptekort vermindert eveneens het geheugen en de concentratie. Gelukkig zijn die effecten omkeerbaar. Als je minder drinkt, slaap je beter en wordt je geest opnieuw scherper.

2. Je hebt een betere conditie en meer energie

- Wist je dat je lichaam alcohol trager afbreekt als je ouder bent? Daardoor blijft alcohol langer in je lichaam. Alcohol vertraagt de stofwisseling en zorgt ervoor dat het lichaam minder zuurstof opneemt. Wanneer je minder drinkt, herstelt het lichaam sneller en werken het hart en longen efficiënter. Je hebt minder last van vermoeidheid of zwakke spieren. Je voelt je fitter en blijft langer actief.

3. Je krijgt je gewicht beter onder controle

- Wist je dat een glas bier gemiddeld 110 kcal bevat en een zwaar bier gemiddeld 150-250 kcal? Een pint bevat eigenlijk evenveel calorieën als een bol ijs. Drie jenever komen overeen met een pakje chips. Je neemt dus heel wat extra calorieën in. Bovendien verhoogt alcohol het hongergevoel. Je eet dus sowieso meer. Onder invloed van alcohol kan je je minder goed beheersen. Je gaat dan toch nog eens de koekjesdoos opendoen die je anders misschien zou dicht laten.

4. Je slaapkwaliteit verbetert

- Alcohol verstoort de diepe- en droomslaap. Die zijn essentieel voor het herstel van het lichaam en de hersenen. Je wordt ook vaker wakker 's nachts, waarna het niet eenvoudig is om weer in slaap te vallen. Minder drinken betekent dus een betere slaapkwaliteit. Je voelt je fitter en uitgerust overdag.

5. Je hebt meer stabiliteit en minder valrisico

- Wist je dat alcohol je evenwicht, coördinatie en reactievermogen beïnvloedt? Daardoor neemt de kans op vallen of ongelukken toe. Mensen die overmatig drinken lopen een derde meer risico om te vallen dan niet-drinkers. Mensen die dagelijks drinken hebben meer dan twee keer zoveel kans op een ernstig hersentrauma na een val dan niet drinkers. Samengevat: alcohol vergroot de kans dat je valt en als je valt heb je ook nog eens meer kans op ernstige verwondingen.

6. Je loopt minder risico op gezondheidsproblemen

- Wist je dat regelmatig alcohol drinken het risico verhoogt op hartaandoeningen (hoge bloeddruk, beroerte), leveraandoeningen en kanker (zeven types waaronder darmkanker en borstkanker)? Dat geldt ook voor kleine hoeveelheden over een lange tijd.

7. Je voelt je beter in je vel

- Alcohol kan stemmingswisselingen, vermoeidheid en prikkelbaarheid versterken. Wist je dat mensen na 1 à 2 weken minder drinken meer energie hebben, een helderder hoofd en stabielere stemming hebben?

Ter info: je vindt meer info in de visietekst: [55-plussers en alcohol](#).



4.3.1. De voordelenbingo

Met een bingo overloop je de voordelen van minder drinken. Na elk voorbeeld geef je een weetje over het voordeel mee.

Hoe ga je aan de slag?

- Verdeel de bingokaarten onder de deelnemers.
- Overloop de voordelen van minder drinken één voor één en benoem het weetje.
- Vraag af en toe tussen de voordelen door of iemand dat voordeel al heeft ervaren. Je hoeft dit niet te doen na elk weetje maar doe het 2 à 3 keer om wat langer stil te staan bij de voordelen.
- De deelnemers kruisen de voordelen aan die ze op de bingokaart zien staan.
- De eerste met een rij, horizontaal of verticaal met 3 voordelen roept: "Bingo!"
- Na 5 bingo's of nadat alle voordelen zijn overlopen rond je de bingo af.
- De persoon met de meeste bingo's wint.

Optioneel: laat de winnaar zijn/haar favoriete voordeel toelichten of geef een kleine prijs. Je kan als prijs bijvoorbeeld een alcoholvrije drank voorzien.

Ter info: overloop de resterende voordelen als je niet alle voordelen hebt benoemd voor de bingo ten einde kwam.

Materiaal:

- Bijlage 2: Bingo-kaarten
- Eventueel een kleine prijs voor de winnaar

Is deze methodiek voor mijn deelnemers?

Deze methodiek is voor iedereen. **De methodiek is laagdrempelig met een beperkte interactie maar iedereen wordt betrokken. Het is ook eenvoudig uit te leggen.**

4.3.2. De kletskaarten

Met de kletskaarten overloop je samen de voordelen van minder drinken.

Hoe ga je aan de slag?

- Hang de 7 kletskaarten op of leg ze vooraan.
- Verdeel de stickers onder de deelnemers.
- Vraag aan de deelnemers om één voordeel te kiezen dat voor hen herkenbaar is of zou kunnen zijn.
- De deelnemers kiezen één voordeel, dit maken ze visueel zichtbaar door er een sticker op te plakken
- Je mag de voordelen allemaal overlopen, maar het is de bedoeling dat de deelnemers zelf de voordelen lezen en een keuze maken.



Materiaal:

- Bijlage 3: Kletskaarten
- Stickers (bv. rode bolletjes, post-its, ...)

Is deze methodiek voor mijn deelnemers?

- Zijn het mensen die elkaar goed kennen? Is er vertrouwen in de groep? Durven ze spreken voor een groep? Dan kan je er voor kiezen om 1 à 2 deelnemers hun mening te laten geven over 'waarom ze dat voordeel hebben gekozen'.
- Is het een groep die elkaar niet kent? Dan kan je ervoor kiezen om niemand te vragen toelichting te geven. Maar je kan zelf bijvoorbeeld de weetjes extra benoemen van de voordelen die het minst stemmen hebben gekregen.

4.4. Glasje minder drinken, hoe doe je dat? (10')

Of je het doet om latere problemen te voorkomen of omwille van gezondheidsklachten die je al hebt, je zal snel merken dat minder alcohol heel wat voordelen oplevert. Geef de deelnemers **zes tips** mee om te minderen met alcohol.

Hoe ga je aan de slag?

- 🗣️ Laat de deelnemers nadenken over tips om voor een glasje minder. Vraag hen hoe ze het zelf zouden aanpakken.
- 🗣️ Overloop de tips aan de hand van de slides.

De tips:

1. Zebradrinken, wissel af met alcoholvrij

Wissel een alcoholisch drankje af met een alcoholvrij drankje. Zo krijg je minder alcohol binnen, blijf je beter gehydrateerd en verklein je de kans op een kater.

Hoe kan je **minder** alcohol drinken?

Zebradrinken, wissel af met alcoholvrij

- Je wordt veel minder snel dronken
- Het kost je minder geld
- Je houdt de hoeveelheid vocht op peil = minder kans op een kater



2. Haal minder alcohol in huis

Haal nooit een grote voorraad alcohol in huis. Zorg dat er af en toe geen alcohol is in huis (bv. de eerste week van de maand).

Hoe kan je **minder** alcohol drinken?

Haal minder alcohol in huis

- Bewaar geen grote hoeveelheden alcohol in huis.
- Zorg dat er af en toe geen alcohol in huis is (bv. eerste week van de maand).



3. Zorg voor lekkere alcoholvrije alternatieven

Maak zelf een mocktail (alcoholvrije cocktail) en koop alcoholvrije alternatieven zoals alcoholvrije aperitieven, bier of wijn.

Hoe kan je **minder** alcohol drinken?

Zorg voor lekkere alcoholvrije alternatieven

- Maak zelf een mocktail (alcoholvrije cocktail).
- Koop in de supermarkt alcoholvrij bier of wijn. Het aanbod wordt alsmear groter.



4. Dring niet aan als iemand liever niet drinkt

Respecteer de keuze van iemand die liever geen alcohol drinkt. Voorzie voldoende alcoholvrije alternatieven als er bezoek komt.

Kies je er zelf voor om niet te drinken? Bedenk vooraf een vriendelijk excuus of antwoord als iemand toch aandringt.

Hoe kan je **minder** alcohol drinken?

Dring niet aan als iemand liever niet drinkt

- Respecteer iemands keuze om geen alcohol te drinken.
- Voorzie voldoende lekkere alcoholvrije alternatieven.
- Denk op voorhand na over een vriendelijk excuus of antwoord als iemand aandringt.



5. Organiseer activiteiten waar geen alcohol in past

Kies activiteiten waarbij alcohol niet centraal staat, zoals een natuurwandeling, sporten, een workshop koken of pottenbakken.

Hoe kan je **minder** alcohol drinken?

Kies activiteiten waarbij alcohol niet centraal staat

- Natuurwandeling
- Sporten
- Workshop koken
- Pottenbakken



6. Drink niet als je met de wagen bent

Denk aan je eigen veiligheid maar ook die van anderen. Spreek duidelijk af wie BOB is. Maar spreek ook anderen aan die alcohol willen combineren met rijden. Dit geldt ook voor de fiets.

Hoe kan je **minder** alcohol drinken?

Drink niet als je met de wagen bent

- Denk aan je eigen veiligheid maar ook die van anderen.
- Spreek duidelijk af wie Bob is.
- Spreek anderen aan als ze van plan zijn te drinken en daarna te rijden.
- Hetzelfde geldt voor de fiets.



5. Risico's inschatten (20')

5.1. Doel

- De deelnemers begrijpen dat verschillende factoren (Mens-Middel-Milieu) meespelen bij het ontstaan of bestendigen van problemen door alcoholgebruik.
- De deelnemers begrijpen de invloed van persoonlijke normen en waarden op hun oordeel over alcoholgebruik.

5.2. Opzet

Je bespreekt met de groep vier situaties. Zo sta je stil bij de persoonlijke waarden en normen over alcoholgebruik van de deelnemers. Dit toont dat iedere deelnemer op basis van zijn eigen kennis, ervaring en omgeving een andere kijk heeft op het gebruik van alcohol. Dit koppel je kort terug aan de hand een video met uitleg over het Mens-, Middel- en Milieumodel.

5.3. Materiaal

- Bijlage 4: Werkbladen voor alle deelnemers
- Bijlage 5: Gesprekskaarten

Ter info: Ter voorbereiding van dit deel is het interessant om de gratis online cursus over '[De invloed van Mens, Middel en Milieu op druggebruik en drugproblemen](#)' te volgen. Dit geeft je meer achtergrond en maakt je zelfverzekerder bij het begeleiden van dit onderdeel.

Hoe ga je aan de slag?

- 🗣️ Geef alle deelnemers een werkblad met de 4 situaties.
- 🗣️ Bespreek de situaties aan de hand van de slides.
- 🗣️ Vraag aan de deelnemers of ze deze situatie risicovol vinden en waarom:
 - Wat vind je hiervan? Is dit ok?
 - Wat is er belangrijk in deze situatie?
- 🗣️ Vul hun argumenten aan op basis van de info die terug te vinden is op de gesprekskaarten.
- 🗣️ Maak samen met de deelnemers een inschatting van de minst en meest risicovolle situatie. Je kan hen bijvoorbeeld vragen hun handen op te steken bij elke situatie en zo de keuze maken.

Let op! Er is **geen juiste rangschikking**, iedereen kijkt anders naar de verschillende situaties. Dit heeft te maken met de eigen set waarden en normen, maar soms ook met de functie, rol of verleden van iemand. Er mag zeker wat discussie zijn.

- 🗣️ Maak vervolgens de brug naar het MMM-model, toegelicht via de video in de slides
- 🗣️ Geef als afsluiting volgende info mee aan de deelnemers: **Waarom iemand problemen krijgt met alcohol verschilt per persoon. Elke situatie is uniek. Het gaat altijd om een combinatie van factoren.**

Ter info: Als deelnemers niet graag in interactie gaan, kan je hen vragen om enkel na te denken over de vragen, zonder hun antwoord te delen.

De Situaties:

1. Johan

Vroeger dronk Johan elke vrijdag een paar pintjes om samen met zijn vrouw het weekend in te zetten. Sinds hij op pensioen is, drinken ze elke dag voor het avondeten een aperitiefje. Soms volgt er nog een streekbier voor het slapengaan. Dat kan nu, want hij moet de volgende dag toch niet werken.

2. Marijke

Marijke voelt zich eenzaam en slaapt moeilijk. Sinds kort drinkt ze elke avond voor het slapen twee porto's. Het helpt om sneller in slaap te vallen. Toen ze aan de hogeschool studeerde, rookte ze wel eens een joint. Ze heeft zin om dat opnieuw te proberen. Misschien helpt het wel tegen de eenzaamheid.

3. Geert

Geert drinkt af en toe 's avonds een paar glazen wijn. Hij heeft last van een hoge bloeddruk en lichte depressieve klachten. Hiervoor neemt hij verschillende geneesmiddelen.

4. Yusuf

Yusuf is sinds drie jaar op pensioen na een carrière als leerkracht. Hij woont alleen, is actief (wandelen en vrijwilligerswerk) en drinkt gemiddeld 3 glazen alcohol in het weekend met vrienden. Toen hij vorig weekend terug naar huis reed na een etentje moest hij blazen tijdens een alcoholcontrole. Tot zijn verbazing blies hij positief.



Nabespreking: Het MMM-model

Tijdens de bespreking kwamen er verschillende meningen naar boven. Dat is logisch: je waarden en ervaringen bepalen hoe naar alcoholgebruik kijkt. Er is geen juiste oplossing. Hoe groot het risico is, hangt af van verschillende factoren. Deze factoren kan je onderverdelen in 3 grote groepen: Mens, Middel en Milieu.

Er zijn de **mens**-factoren, dat zijn de kenmerken van de persoon die alcohol drinkt. Ben je een man of vrouw, oud of jong? Leeftijd is bijvoorbeeld een belangrijke risicofactor. Als je ouder wordt, verandert je lichaam. Daardoor ga je alcohol sneller en harder voelen, zelfs wanneer je verder gezond bent. Daarnaast spelen gezondheidsproblemen of medicatiegebruik een rol. Heb je bijvoorbeeld hoge bloeddruk of cholesterol? Neem je hiervoor medicatie? Of heb je psychische problemen zoals angstklachten of depressieve klachten? Ook de reden waarom iemand drinkt is belangrijk. Wie drinkt uit verdriet of verveling, loopt meer kans om alcohol onverantwoord te gebruiken.

Ook het **middel** zelf speelt mee. Gaat het enkel om alcohol of is er ook gebruik van medicatie of van andere drugs? Dit brengt extra risico's met zich mee. Drink je dagelijks alcohol? Dan loopt je meer gezondheidsrisico's. Daarom raadt de richtlijn aan om regelmatig alcoholvrije dagen in te lassen. Belangrijk is ook hoeveel iemand drinkt en in welk tempo. Tot slot is ook het '**milieu**' belangrijk. Dit is de omgeving waarin je alcohol drinkt. Drink je bijvoorbeeld thuis of op café, alleen of in gezelschap? Ook familie en vrienden hebben meer invloed op ons alcoholgebruik dan we denken. De sociale druk om te drinken kan groot zijn. Wanneer drinken de norm is op feestjes en uitstapjes, vergroot de kans dat iemand ook op andere momenten vaker alcohol gaat gebruiken. Jij hebt op jouw beurt ook invloed op anderen, zoals je kinderen. Kinderen die gewend zijn dat hun ouders of grootouders regelmatig drinken, beschouwen dat vaak als normaal en nemen die gewoontes later makkelijker over.

Samengevat: Je kan op voorhand niet voorspellen of iemand problemen zal krijgen met alcohol. Maar wanneer verschillende risicofactoren samen voorkomen, is dat een waarschuwingssignaal. Het gaat vaak niet om één enkelen oorzaak, maar om een samenspel van verschillende factoren.



6. Wat als je bezorgd bent? (15') (optioneel)

6.1. Doel

- De deelnemers krijgen inzicht in wat ze kunnen doen wanneer ze zich zorgen maken over het (alcohol)gebruik van een naaste.

6.2. Opzet

Dit onderdeel is optioneel. Als je deelnemers bezorgd zijn over een naaste zoals een vriend of familielid, weten ze niet altijd hoe ze het gesprek kunnen aangaan. Aan de hand van korte gesprekstips leg je uit wat ze kunnen doen als ze zich zorgen maken.

Hoe ga je aan de slag?

- 🗨️ Geef aan de hand van de slide gesprekstips aan de deelnemers.
- 🗨️ Sta ook stil bij zelfzorg. En geef aan de hand van de slide de informatie mee.

TIP: Twijfel je of dit onderdeel relevant is? Vraag aan de deelnemers of ze er kort bij stil willen staan. Verwijder de slides in dat geval niet op voorhand. Als er geen interesse is, kun je ze gewoon overslaan.

Welke informatie geef ik mee?

Hoe ga je het gesprek aan?

Wanneer je ongerust bent en de indruk krijgt dat het gebruik van een naaste te ver gaat, wil je misschien wel het gesprek aanknopen. Maar hoe begin je daaraan? Enkele gesprekstips op een rijtje.

1. Toon je bezorgdheid:

Zeg voorzichtig dat je je zorgen maakt, ook al is het maar een vermoeden. Vertel wat jouw indruk of aanvoelen is en wacht af hoe de ander reageert. Misschien speelt alcohol een rol, misschien niet. Maar als je bezorgd bent, is dat meestal niet zonder reden. Want als vrienden, partners of familie ken je elkaar door en door.

2. Luister naar de andere:

Laat de ander eerst vertellen en wacht tot hij/zij is uitgepraat voor je je eigen mening geeft. Zo krijgt die persoon de ruimte om vrijuit te praten en het hele verhaal te doen.

3. Probeer te begrijpen:

Probeer te begrijpen waarom iemand zoveel alcohol gebruikt. Welke voordelen ziet die persoon er zelf in? Is het een manier om met andere problemen om te gaan? Ervaart hij/zij er zelf een probleem mee?



4. **Kies een goed moment:**

Ga niet in gesprek wanneer de ander gedronken heeft. En ook niet wanneer je zelf kwaad bent. Kies voor een moment waarop jullie beiden rustig zijn en de andere ook openstaat voor een gesprek.

5. **Pauzeer op tijd bij boosheid of ruzie:**

Als iemand kwaad wordt tijdens het gesprek, dan stop je er beter even mee. Ruzie zet jullie vriendschap of relatie alleen maar verder onder druk. Sluit het onderwerp af en geef mee dat de andere er later op mag terugkomen.

6. **Hou het niet bij één poging:**

Soms lukt het de eerste keer niet om erover te praten. Probeer het later opnieuw, maar forceer niet. Wissel gesprekken over alcohol ook af met andere onderwerpen.

7. **Laat de deur op een kier:**

Lukt het praten niet, geef dan wel aan dat je bezorgd bent en dat je erover wil praten als de ander er klaar voor is. Zo weet hij/zij dat je bereikbaar blijft.

Zelfzorg:

In het begin vat het wel mee. Maar naarmate je vriend of partner meer drinkt, nemen de problemen vaak alleen maar toe. **Niets verandert**, maar je merkt dat het steeds zwaarder begint te wegen.

Ga **niet over je eigen grenzen**. Je kan iemand pas steunen als je zelf voldoende kracht hebt. Blijf daarom aandacht hebben voor je eigen welzijn en gezondheid. Fysieke klachten die erop kunnen wijzen dat het te veel wordt, zijn onder meer hoofdpijn, rugpijn, nekpijn, buikpijn, slapeloosheid ... Maar ook mentaal weegt het door. Zo kan je bijvoorbeeld minder geduld opbrengen, word je prikkelbaar of juist onverschillig.

Zoek steun voor jezelf. Praat erover met iemand die je vertrouwt, zoals een broer, zus, vriend of vriendin. Steun voor jezelf is even belangrijk als steun bieden aan de ander.



7. Afsluiter (5')

7.1. Doel

- De deelnemers weten waar ze terecht kunnen met vragen.

7.2. Opzet

Dit onderdeel is ter afsluiting van de infosessie.

Hoe ga je aan de slag?

- 🗨️ Beëindig de infosessie met de afsluitende slide.

Welke informatie geef ik mee?

Welke informatie geef ik mee?

Geef volgende **informatie** mee:

Als je met vragen zit, is het zelden gemakkelijk om met je partner, kinderen of vrienden over je alcoholgebruik te praten. Toch is praten erg belangrijk. Niet alleen als je zelf een probleem hebt, maar ook als je bezorgd bent om het drinken van iemand in je omgeving.

Spreek je huisarts aan als je je zorgen maakt over je alcoholgebruik of het alcoholgebruik van iemand in je omgeving.

Bij De Druglijn kan je terecht voor vragen over alcohol, illegale drugs, medicatie, gokken en gamen. De medewerkers zitten klaar om naar je verhaal te luisteren, op je vragen te antwoorden en je verder op weg te helpen. Dat gebeurt volledig anoniem. Ze hoeven je naam niet te kennen en niemand hoeft te weten dat je de lijn contacteert. De Druglijn wil niemand beoordelen, veroordelen, de les spellen of betuttelen. De Druglijn kan je vertellen waar je bij jou in de buurt terecht kan voor hulp bij problemen.



Bijlage 1: Uitnodiging infosessie: Langer gezond genieten – Ouder worden en alcohol

Je wilt zo lang mogelijk gezond en actief blijven. Maar wist je dat alcohol een grote impact heeft als je ouder wordt? Veel mensen staan hier niet bij stil, terwijl kleine aanpassingen al een groot verschil kunnen maken.

Tijdens deze infosessie staan we stil bij wat alcohol met je lichaam doet. Je leert over de voordelen van minder drinken – zonder dat je helemaal moet stoppen – én je krijgt praktische tips om je alcoholgebruik te verminderen.

We beantwoorden vragen zoals:

- Wat doet alcohol met mij?
- Drinken jongeren op een andere manier dan 55-plussers?
- Vanaf hoeveel glazen alcohol per week stijgen de gezondheidsrisico's?
- Wanneer moet ik extra uitkijken met alcohol?
- Wat kan ik doen als ik me zorgen maak over mijn alcoholgebruik? Of wat als ik me zorgen maak over het alcoholgebruik van mijn partner, familielid of vriend?
- Waar kan ik terecht met vragen?

Kom langs en ontdek hoe je met kleine stappen langer gezond kan genieten!

- **Wanneer?** xxx (datum + uur)
- **Waar?** xxx
- **Voor wie?** xxx
- **Prijs?** xxx
- **Extra info/Toegankelijkheid?** xxx
- **Inschrijven?** xxx



Bijlage 2: Voordelenbingo

Ter illustratie één pagina van een voordelenkaart. De andere kaarten zijn te downloaden op de www.vad.be.



Je geheugen en concentratie verbeteren



Je hebt een betere conditie en meer energie



Je krijgt je gewicht beter onder controle



Je slaapkwaliteit verbetert



Je hebt meer stabiliteit en minder valrisico



Je loopt minder risico op gezondheidsproblemen







Je voelt je beter in je vel



Bijlage 4: Werkbladen situaties

Kruis aan welke persoon het grootste risico loopt

<p>Johan</p> 	<p>Vroeger dronk Johan elke vrijdag een paar pintjes om samen met zijn vrouw het weekend in te zetten. Sinds hij op pensioen is, drinkt hij elke dag voor het avondeten een aperitiefje. Soms volgt er nog een streekbier voor het slapengaan. Dat kan nu want hij moet de volgende dag toch niet werken.</p>	
<p>Marijke</p> 	<p>Marijke voelt zich eenzaam en slaapt moeilijk. Sinds kort drinkt ze elke avond voor het slapen twee porto's. Het helpt om sneller in slaap te vallen. Toen ze aan de hogeschool studeerde rookte ze wel eens een joint. Ze heeft zin om dat opnieuw te proberen. Misschien helpt het wel tegen de eenzaamheid.</p>	
<p>Geert</p> 	<p>Geert drinkt af en toe 's avonds een paar glazen wijn. Hij heeft last van een hoge bloeddruk en lichte depressieve klachten. Hiervoor neemt hij verschillende geneesmiddelen. Hij voelt geen verschil tussen de dagen dat hij wel en niet alcohol drinkt.</p>	
<p>Yusuf</p> 	<p>Yusuf is sinds drie jaar op pensioen na een carrière als leerkracht. Hij woont alleen, is actief (wandelen en vrijwilligerswerk) en drinkt gemiddeld 3 glazen alcohol in het weekend met vrienden. Toen hij vorig weekend terug naar huis reed na een etentje met vrienden moest hij blazen tijdens een alcoholcontrole. Tot zijn verbazing blies hij positief.</p>	



Bijlage 5: Gesprekskaarten situaties

Hoe ga je aan de slag?

- Overloop de situaties één voor één en vraag de deelnemers om de factoren te benoemen die een risico kunnen zijn.
- Trek het gesprek op gang door per situatie enkele specifieke vragen te stellen.

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

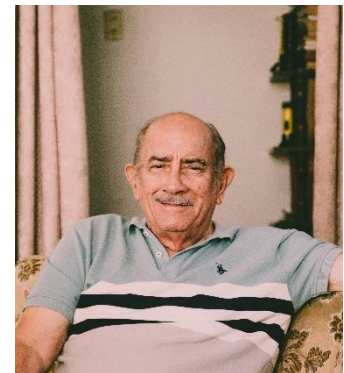
Vragen die je kan stellen?

- 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.

