

Tekst Marlies de Rond

# VERSLAVING ONDER ZORG- VERLENERS: TIEN TIPS OM HET BESPREEKBAAR TE MAKEN

**Problematisch middelengebruik en verslaving hebben verstrekkende gevolgen. Niet alleen voor de persoonlijke gezondheid van de betrokkene, maar ook op de werkprestaties en veiligheid op de werkvloer.**

Uit onderzoek van het Trimbos-instituut blijkt dat maar liefst één op de zes werkenden (17%) riskant alcohol gebruikt en daardoor problemen ervaart. Dit leidt jaarlijks tot 2,9 miljoen verzuimdagen en 20 tot 25% van alle ongevallen wordt eraan toegeschreven. Deze cijfers maken duidelijk dat dit een breed probleem is, ook binnen de zorgsector.

Voor zorgverleners, die dagelijks verantwoordelijk zijn voor patiënten, brengt problematisch middelengebruik en verslaving extra risico's mee voor de patiëntveiligheid. Het kan bijdragen aan een verhoogde kans op fouten, minder betrokkenheid bij de patiënt en minder scherpe besluitvorming. Daarom is het essentieel om binnen de zorgsector bewustwording te vergroten en verslaving bespreekbaar te maken. Het vraagt om de erkenning dat verslaving een ziekte is die behandeld kan worden en om een cultuur waarin zorgverleners zich veilig voelen om hulp te zoeken.

## Waarom is hulp zoeken zo moeilijk?

Onderzoek heeft laten zien dat hulp zoeken voor zorgverleners geen makkelijke stap. Zorgverleners zijn gewend om voor anderen te zorgen, waardoor hun eigen welzijn regelmatig naar de achtergrond verdwijnt. Dat maakt het herkennen en accepteren van eigen kwetsbaarheid lastig. Gevoelens van schaamte, onzekerheid en schuld vormen belangrijke drempels, net zoals de angst voor gevolgen zoals schorsing, ontslag of melding bij de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ). In sommige werkomgevingen is openheid over persoonlijke problemen bovendien moeilijk. Ook hiërarchische verhoudingen kunnen hierbij een remmende rol spelen.

Ook ontbreekt vaak ziekte-inzicht: de signalen van problemen, zoals verslaving, worden geregeld ontkend of gebagatelliseerd. Veel zorgverleners proberen hun problemen zelf op te lossen, waardoor passende hulp of behandeling soms te laat wordt ingezet. ►

### Hoe kun je helpen als collega?

Als collega kun je een sleutelrol spelen door problematisch middelengebruik bespreekbaar te maken. Steun van collega's maakt het makkelijker om hulp te zoeken. Een direct, begripvol gesprek kan de aanzet zijn om hulp te accepteren. Soms is zelfs enige druk vanuit het sociale netwerk, thuis of op het werk, nodig om de weerstand te doorbreken.

Het is niet eenvoudig om als collega problematisch middelengebruik en verslaving bespreekbaar te maken. Veel zorgverleners willen wel in actie komen bij vermoedens van verslaving, toch doet slechts tweederde dit ook echt. Eenderde onderneemt geen stappen. Dat komt onder meer door de verwachting dat iemand anders het wel oppakt, hiërarchische verhouding met de betreffende collega en twijfel over het effect van een gesprek.

### Hoe maak je problematisch middelengebruik en verslaving bespreekbaar?

Het bespreekbaar maken van vermoedens van problematisch middelengebruik bij een collega is niet eenvoudig maar niet onmogelijk. Een goede voorbereiding helpt. Houd je aan concrete feiten zoals "Ik zie dat je handen trillen" of "Je komt vaak te laat" in plaats van "Heb jij een alcoholprobleem?". Reken er bovendien op dat je collega kan ontkennen of boos kan reageren. Vaak zijn er meerdere gesprekken nodig om iemand tot hulp te bewegen.

Hieronder volgen tien tips die je kunnen helpen bij het bespreekbaar maken van problematisch middelengebruik en verslaving. ►

# ALS COLLEGA KUN JE EEN SLEUTELROL SPELEN DOOR PROBLEMATISCH MIDDELEN- GEBRUIK BESPREEKBAAR TE MAKEN

## Tien tips: zo voer je het gesprek met een collega

### Vorbereiding

#### TIP 1

Bereid het gesprek met je collega goed voor:

- Zet de feiten op een rij en bedenk wat je wilt bereiken met het gesprek.
- Bespreek de inhoud vooraf met een collega, vertrouwenspersoon, bedrijfsarts, leidinggevende of ABS-zorgprofessionals.
- Zorg dat je het ADM-beleid (alcohol, drugs en medicatie) van de organisatie kent.

#### TIP 2

Kies een rustig moment en regel een privé-ruimte waar je niet gestoord wordt. Zorg voor voldoende tijd en vraag indien mogelijk een derde persoon aanwezig te zijn.

#### TIP 3

Realiseer je dat er vaak meerdere signalen uit de omgeving of gesprekken nodig zijn voordat je collega erkent hulp nodig te hebben en/of te zoeken.

### Het gesprek

#### TIP 4

Begin het gesprek met dat je je zorgen maakt om je collega en/of de patiëntveiligheid.

#### TIP 5

Bespreek concrete, waargenomen feiten en gedrag, zonder oordeel of subjectieve interpretaties. Zeg bijvoorbeeld: "Ik zie dat je handen trillen" in plaats van een confronterende vraag als "Heb je een drankprobleem?".

#### TIP 6

Geef je collega de ruimte om te reageren en emoties te uiten. Je collega kan ontkennen, boos of emotioneel worden tijdens het gesprek. Laat stiltes vallen, zodat de ander ruimte krijgt zich te openen.

#### TIP 7

Wees je bewust van je eigen emoties en non-verbale communicatie. Non-verbale communicatie is belangrijker dan gesproken woorden. Zorg dat je lichaamstaal aansluit bij je woorden.

#### TIP 8

Houd rekening met twee scenario's:

- Als je collega het probleem ontkent, vraag dan door naar de achtergrond van het eventuele probleem en vraag door op de feiten. Maak op korte termijn een nieuwe afspraak. Als je collega geen vervolgstappen wil nemen, overweeg dan om vertrouwelijk met een derde, zoals een leidinggevende, vertrouwenspersoon of ABS-zorgprofessionals, te overleggen.
- Als je collega het probleem erkent, moedig dan aan op het snel zoeken van hulp. Bespreek samen de mogelijke vervolgstappen, zoals ziekmelding, behandeling of een gesprek met ABS-zorgprofessionals en maak hierover concrete afspraken. ►

### Afronding van het gesprek

#### TIP 9

Bespreek hoe jullie de gemaakte afspraken vastleggen en wanneer jullie elkaar weer spreken om de voortgang te evalueren. Maak heldere afspraken over vertrouwelijkheid.

#### TIP 10

Sluit af zoals je begon: benoem nogmaals dat je je zorgen maakt om je collega en/of de patiëntveiligheid. Wees je ervan bewust dat het gesprek voor jullie beiden mogelijk intensief was. Deel ook je eigen gevoelens open en eerlijk.

### Tot slot

Het bespreekbaar maken van vermoedens van middelengebruik blijft moeilijk, maar is vooral een daad van menselijkheid: je collega verkeert mogelijk in nood en heeft anderen nodig om de eerste stap naar hulp te zetten. Op de website van [ABS-zorgprofessionals](https://www.abs-zorgprofessionals.nl) vind je een informatiesheet met bovenstaande tips, een animatie en aanvullende informatie over wat je kunt doen als je je zorgen maakt. Ook kun je altijd bellen met het steunpunt van ABS-zorgprofessionals voor advies (0900-0168). ■

**STEUN VAN  
COLLEGA'S  
MAAKT HET  
MAKKELIJKER  
OM HULP  
TE ZOEKEN**

**HEB JE VRAGEN?  
BEL OF E-MAIL ONS GERUST!**

Steunpunt: 0900-0168  
Overige vragen:  
[info@abs-zorgprofessionals.nl](mailto:info@abs-zorgprofessionals.nl)