

Voor medewerkers

ALCOHOL EN DRUGS OP HET WERK



Alcohol en drugs op de werkplek	4
Alcohol en drugs: middelen tegen stress?	8
Nood aan een babbel?	10

1

Alcohol en drugs op de werkplek

Hoewel alcohol en sommige drugs tot op zekere hoogte maatschappelijk worden aanvaard, is er een duidelijke keerzijde van de medaille: het gebruik ervan kan snel problematisch worden. En dat brengt vele negatieve gevolgen met zich mee.

De *World Health Organization* (WHO) erkent dat alcohol of drugs gebruiken een negatieve impact heeft op je welzijn. Concreet **brengt alcohol- of drugsgebruik je veiligheid, gezondheid en productiviteit in gevaar.**



Wist je dat ...



*naar schatting van het International Labour Office



Bron: FOD WASO

Hoeveel is te veel?

Het *Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs* (VAD) stelt als richtlijn om **niet meer dan 10 standaardglazen alcohol per week** te drinken. Een standaardglas bevat, onafhankelijk van de grootte van het glas en het soort alcohol, 10 g pure alcohol.



De impact van alcohol en drugs

Alcohol- en drugsgebruik op het werk heeft niet alleen negatieve gevolgen voor jezelf, maar ook voor je collega's en organisatie.

- regelmatig te laat op het werk aankomen;
- slechtere reflexen, verminderde concentratie en overmoedigheid;
- verminderde werkprestaties en -kwaliteit;
- humeurschommelingen en slechtere werkrelaties;
- eventuele noodzaak tot ontslag;
- een negatiever imago voor je onderneming.



2

Alcohol en drugs: middelen tegen stress?

Het verdovende of oppeppende effect van alcohol en drugs maakt van beide vaak een aantrekkelijk middel tegen werkstress. Ze pakken echter de oorzaken van stress niet aan. Meer nog, ze kunnen zélf een nieuwe stressfactor worden, bijvoorbeeld wanneer je er afhankelijk van wordt of een tolerantie opbouwt.

Ook wanneer je alcohol of drugs vóór of na de werkuren gebruikt, kunnen ze een effect hebben op je werkprestaties. Je vergroot het risico op arbeidsongevallen en je brengt jezelf én je collega's in gevaar.



Omgaan met werkstress doe je beter zo

Heb je regelmatig last van werkstress? Weet je niet hoe je hier het beste mee omgaat? **Laat je inspireren door enkele tips:**

- ✓ Zorg voor een goede nachtrust, de basis om een drukke agenda het hoofd te bieden.

- ✓ Vraag hulp, delegeer waar nodig en leer 'nee' zeggen als het je te druk wordt.

- ✓ Stel prioriteiten en concentreer je eerst op de belangrijkste taken.

- ✓ Neem voldoende pauzes tijdens je werkdag (bv. koffiebreek, middagwandeling).

- ✓ Onthoud dat niet alles perfect hoeft te zijn, goed is vaak goed genoeg.

- ✓ Vraag je leidinggevende naar mogelijke opleidingen stress- of timemanagement.

3

Nood aan een babbel?

Vragen over alcohol en drugs op de werkplek? Bezorgd om een collega? Ga langs bij je leidinggevende, vertrouwenspersoon, bedrijfsarts of preventieadviseur. Zij bieden je een luisterend oor en helpen je zoeken naar een oplossing.

Online ondersteuning

- ✔ Hoeveel is te veel?
Test je alcohol- en drugsgebruik via **www.druglijn.be/test-jezelf**

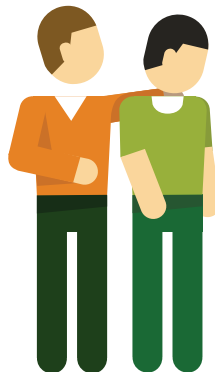
- ✔ Via **www.druglijn.be** kan je ook altijd terecht voor een antwoord op maat, anoniem en objectief. De druglijn is bereikbaar via **078 15 10 20** en via Skype, chat of mail.

- ✔ Anonieme Alcoholisten Vlaanderen: altijd bereikbaar via **03 239 14 15**, **info@aavlaanderen.org** en **www.aavlaanderen.org**

Hoe helpt Mensura?

Mensura helpt organisaties bij het opzetten van hun alcohol- en drugsbeleid, onder andere via risicoanalyses, het uittekenen van procedures en interactieve opleidingen rond alcohol en drugs.

Daarnaast bieden we ondersteuning op het niveau van de medewerker. Zo zorgen onze preventieadviseurs voor de nodige begeleiding op maat. Neem daarvoor gerust contact met ons op via **info.edpb@mensura.be**



Mensura inspireert en helpt u om samen uw medewerkers beter, langer en gezonder inzetbaar te houden. Als specialist op het vlak van **preventie, veiligheid en gezondheid** reikt Mensura u advies, oplossingen en diensten aan op maat van uw bedrijf. Daarbij gaan we verder dan het strikt wettelijke. Samen bepalen we specifieke, meetbare doelstellingen waar we in nauwe samenwerking naar toewerken.

Laurentide
Gaucheretstraat 88/90
1030 Brussel

T +32 2 549 71 00
F +32 2 223 52 50

info.edpb@mensura.be
www.mensura.be

