



VITAZ

STERK IN ZORG

WELKOM OP DE INFOAVOND ALCOHOL

28 JANUARI 2026



WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM EN JE LEVER?

DR. JEOFFREY SCHOUTEN
GASTROGROEP VITAZ



IK ZEG **JA** TEGEN TOURNEE MINÉRALE.

"JA" zeggen tegen een maand zonder alcohol is "JA" zeggen tegen meer energie, een betere slaap en een gezonder gewicht. Je voelt je gewoon beter in je vel. Ontdek nog meer voordelen op www.tourneeminerale.be



VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

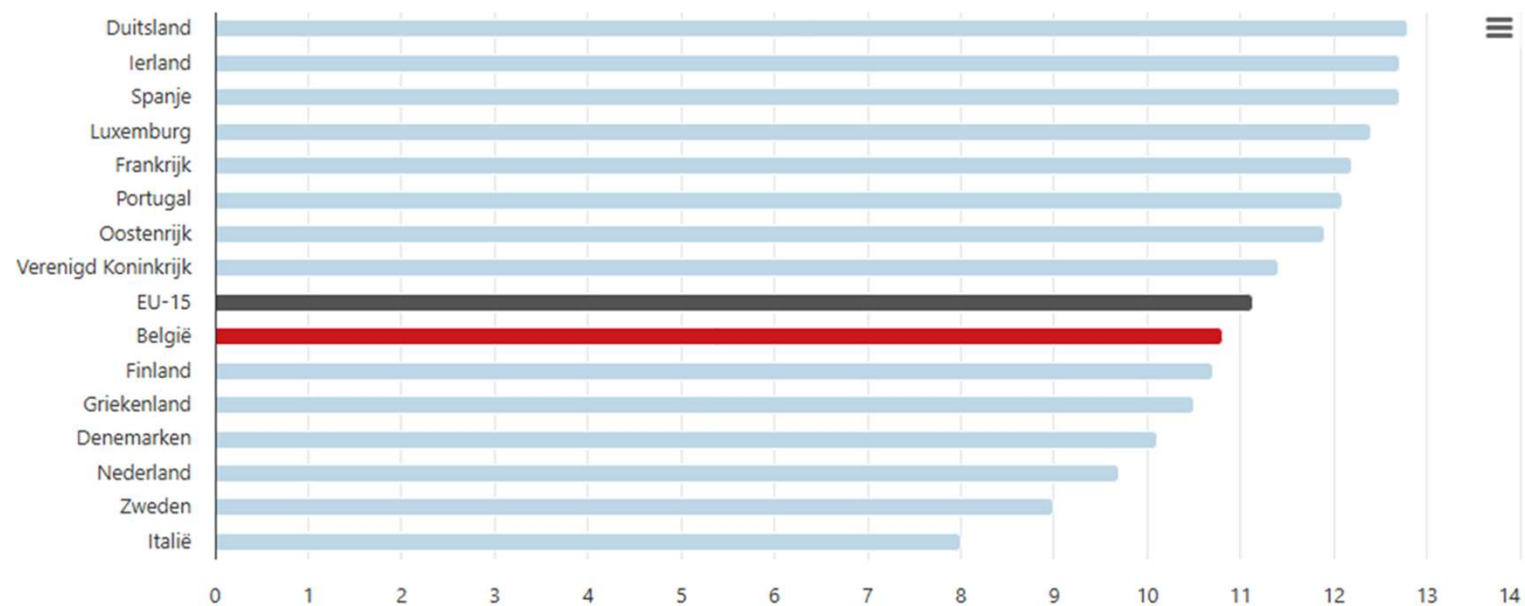


Enkele verontrustende Belgische cijfers

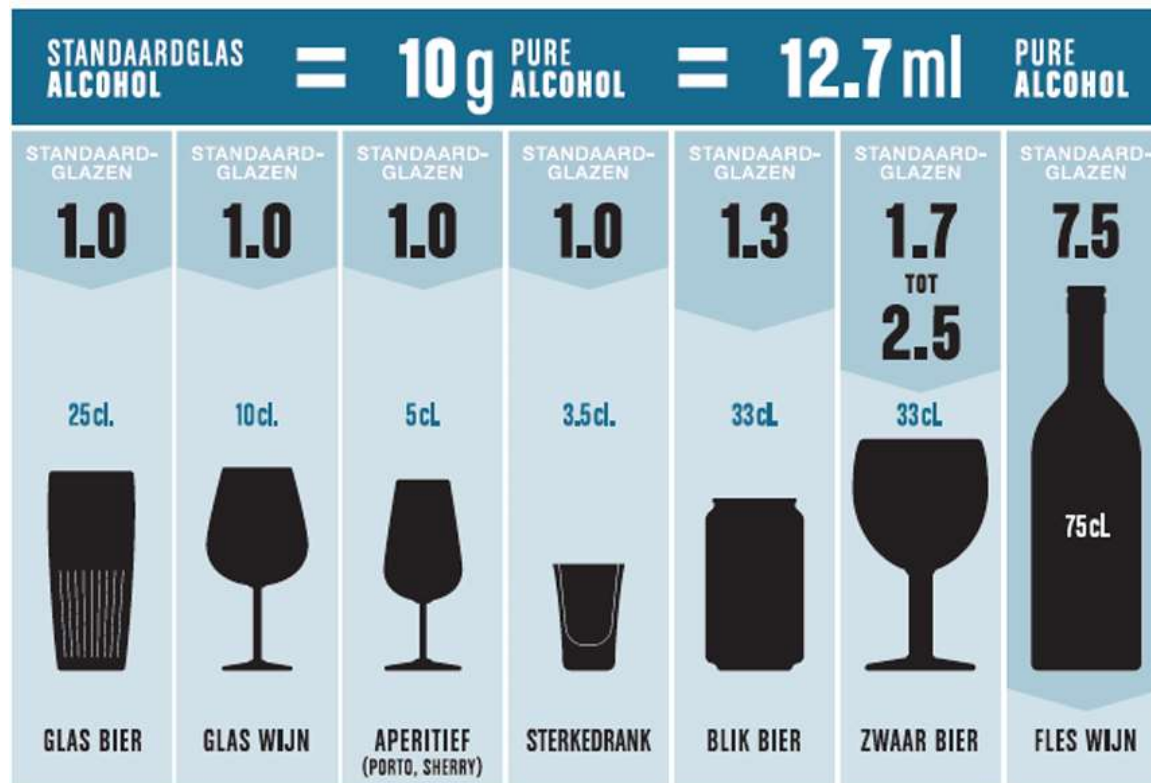
- 15% overmatig alcohol
- 50% drinkt elke week (meer dan 10 units)
- 20% heeft problemen met alcoholgebruik gemeld
- 7% drinkt overmatig alcohol
- 11% van de bevolking doet regelmatig aan binge drinking
 - 15-24 jarigen: 18% per maand
- 25% alcoholgebruikers is begonnen voor 16 jaar!!!

Totaal alcoholverbruik (gemeten en niet-gemeten verbruik) per persoon (in liter pure alcohol) in de bevolking van 15 jaar en ouder, volgens land van residentie, Europa, 2019

Bron: [GISAH \[3\]](#)



Hoeveel mag ik drinken?





Huidige Belgische definities ?????

- Binge drinking:
 - Vrouwen: 4 units of meer op 2 uur tijd
 - Mannen: 6 units of meer op 2 uur tijd
- Overmatig alcoholgebruik:
 - Vrouwen: 14 units per week
 - Mannen: 21 units per week





Arguing all the way to the cells: One of those who have made once genteel Brighton hell at night



Another black Friday in Cardiff: This man is almost comatose with alcohol in St Mary Street



Late-night Leeds: She's out of her head, has lost her bag, and is in danger of all kinds of assault

BINGE BRITAIN

Yesterday Mr Blair defended 24-hour drinking by saying that those who go to the theatre and want a nightcap should not be 'inconvenienced'. Look at these pictures and ask yourselves what planet he's on



What's the opposite of ladylike? Too drunk to stand up in Nottingham



In Newcastle on a booze-soaked Friday night, these girls dressed as nurses can hardly walk



It's Watford, Herts at 2.05am, and a fight starts. Does Tony Blair want this going on till dawn?



Attacked and stamped on by drunks on a typical Friday night out in Newcastle



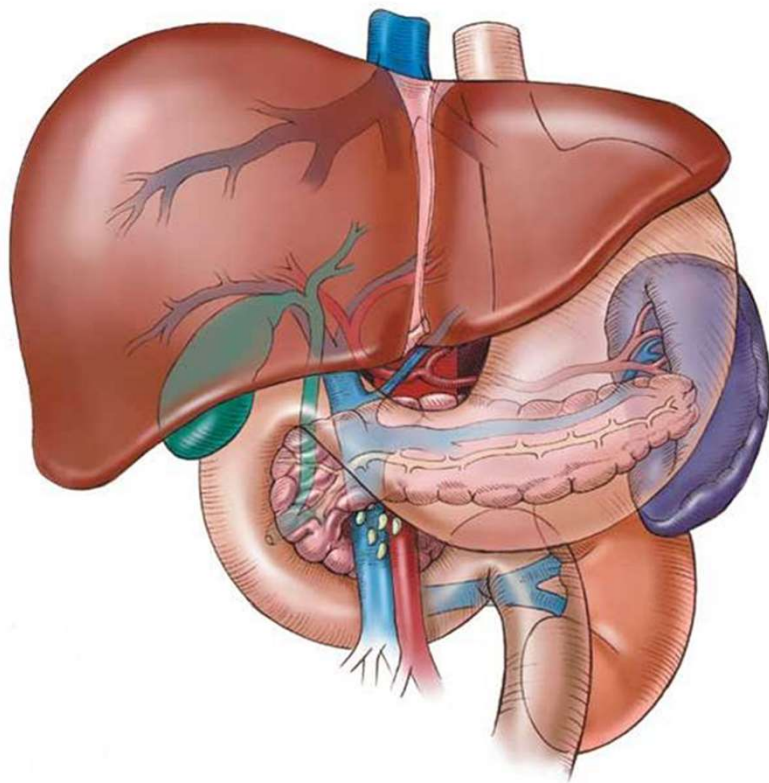
Vomit and urine soaked streets: It's Gloucester, but it could be any British town







Wat na inname?



Long-term health effects of drinking alcohol*

Whole of body

- existing health conditions made worse, such as mental illness and diabetes
- death from injury or disease

Mouth, throat and voicebox

- cancer

Lungs

- inflammation, usually from infections

Breasts

- cancer (in women)

Liver

- swelling and pain
- alcoholic liver disease, such as cirrhosis
- cancer

Blood and immune system

- changes in red and white blood cells
- anaemia
- less ability to fight off infections

Skin and fat

- yellowing of skin and spider veins
- potential weight gain

Bones and muscles

- weakness
- muscle wasting

Mental health and addiction

- mood disorders, such as depression and anxiety
- alcohol dependence

Brain and nervous system

- brain damage
- memory loss
- disrupted sleep
- stroke (bleeding on the brain)
- nerve damage

Heart and circulation

- cardiovascular disease
- high blood pressure

Stomach and food pipe

- inflamed lining and bleeding
- cancer of the food pipe

Pancreas

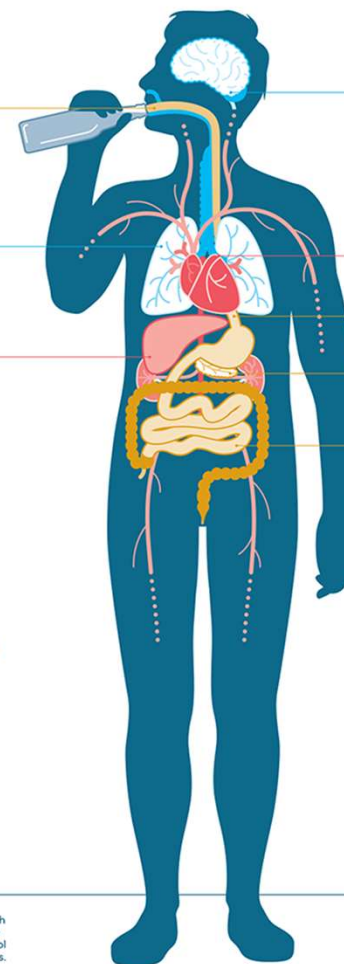
- inflammation and damage
- pancreatitis

Intestines

- inflamed lining
- cancer

Sex organs

- impotence and loss of sex drive
- wasting of testicles
- reduced fertility (both sexes)



For more information, go to alcohol.org.nz

* Risk of developing these health effects varies depending on the amount and frequency of alcohol consumed and individual factors.

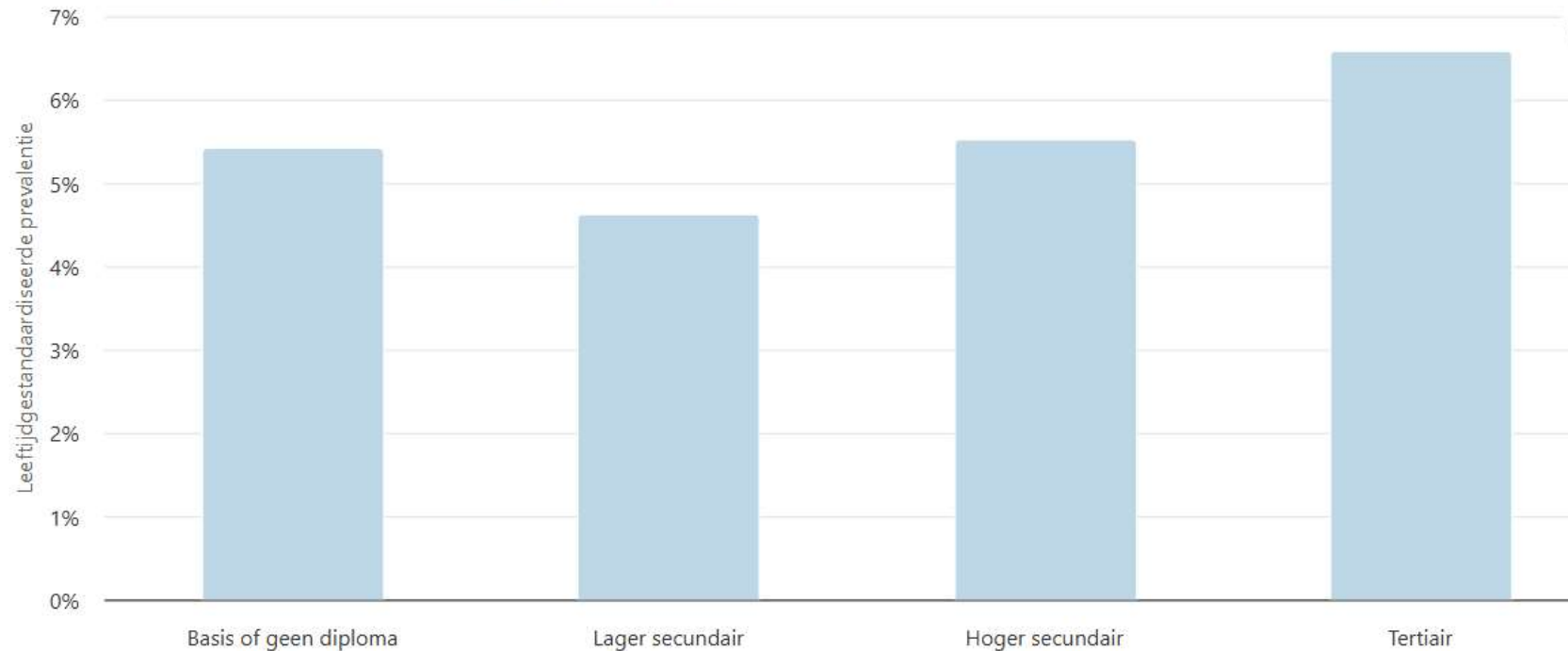
AL1063 | JUN 2017

hpa health promotion agency

Wie drinkt te veel alcohol?

Prevalentie van overmatig alcoholgebruik in de bevolking van 15 jaar en ouder volgens opleidingsniveau, België, 2018

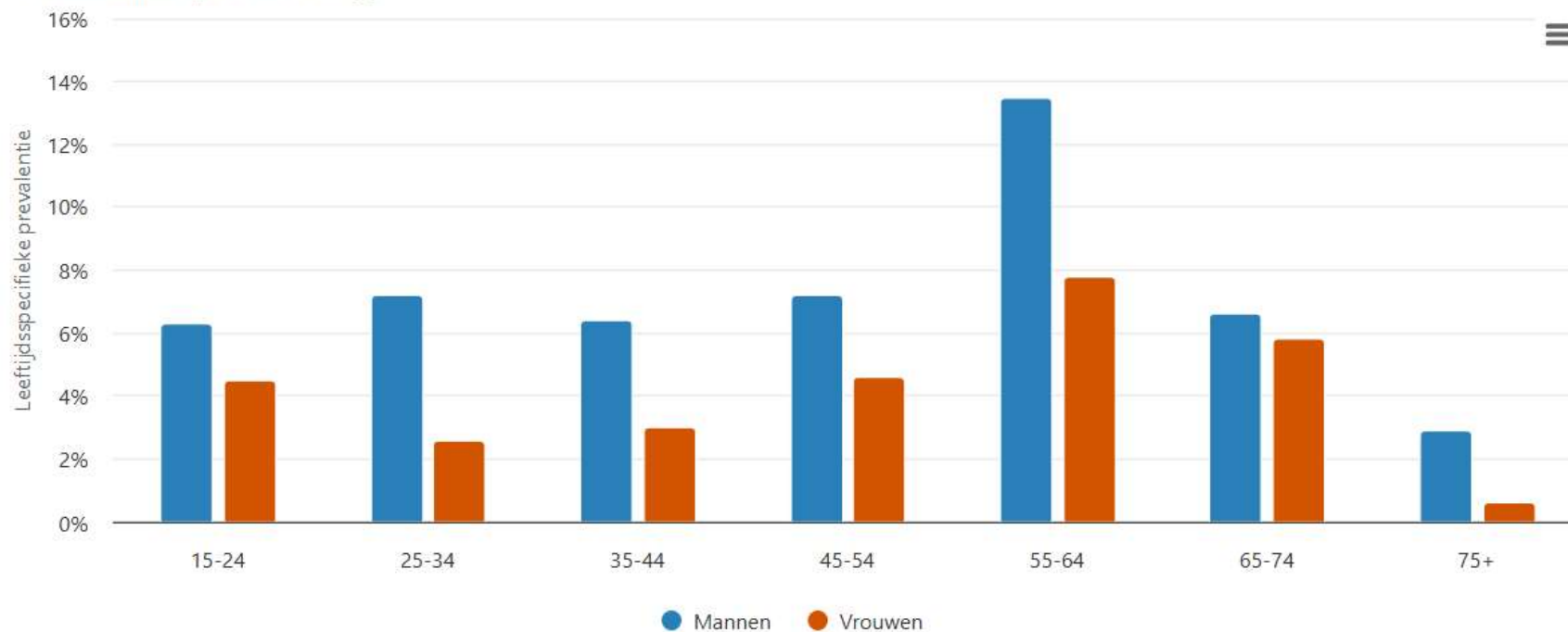
Bron: Eigen berekeningen op basis van de [Gezondheidsenquête, Sciensano \[1\]](#)



Gemiddeld alcoholgebruik in België

Prevalentie van overmatig alcoholgebruik in de bevolking van 15 jaar en ouder volgens leeftijd en geslacht, België, 2018

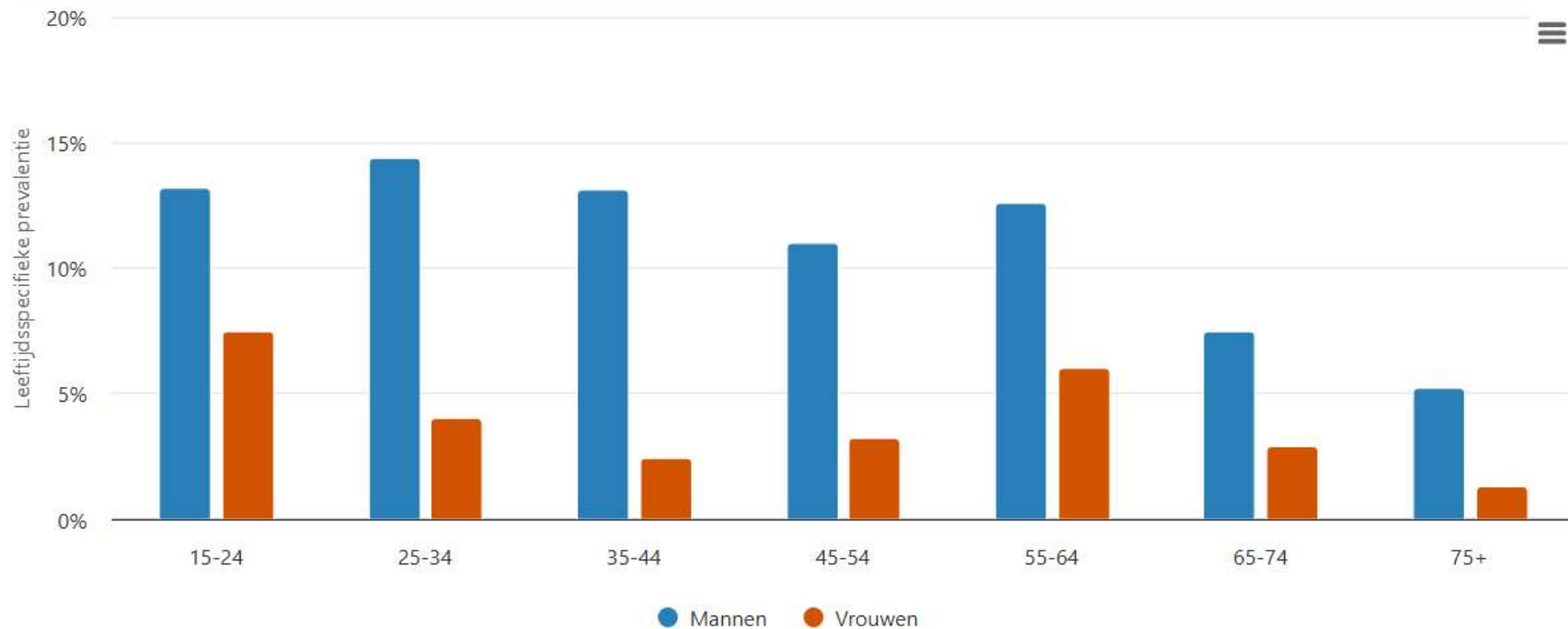
Bron: [Gezondheidsenquête, Sciensano](#) [1]



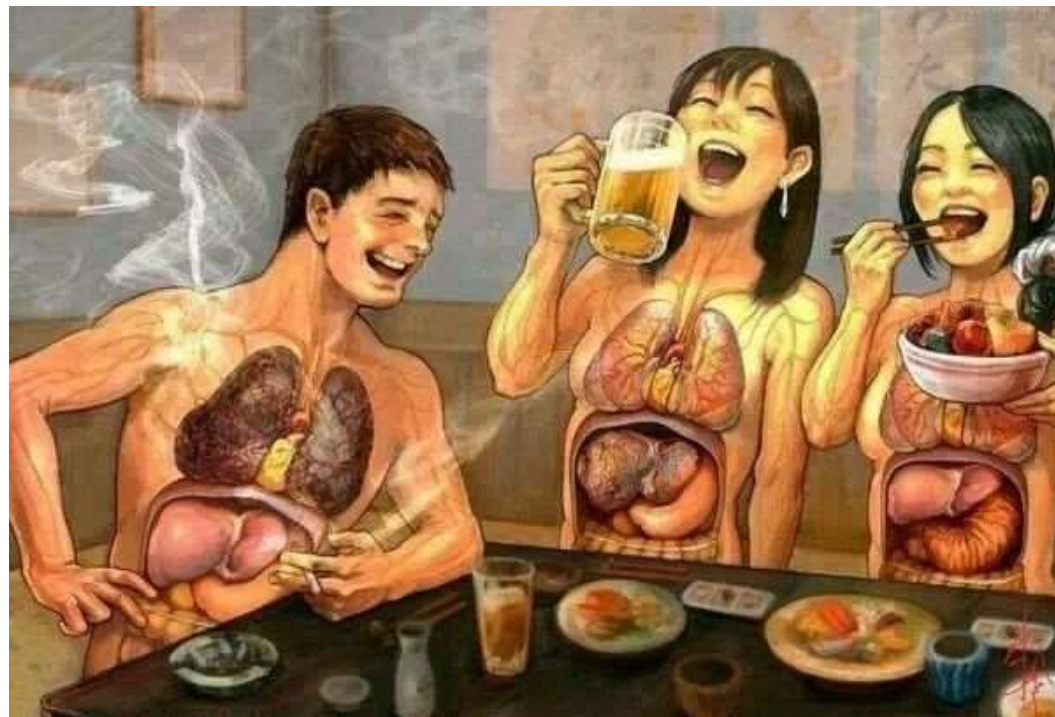
Wie drinkt te veel?

Prevalentie van wekelijkse hyperalcoholisatie in de bevolking van 15 jaar en ouder volgens leeftijd en geslacht, België, 2018

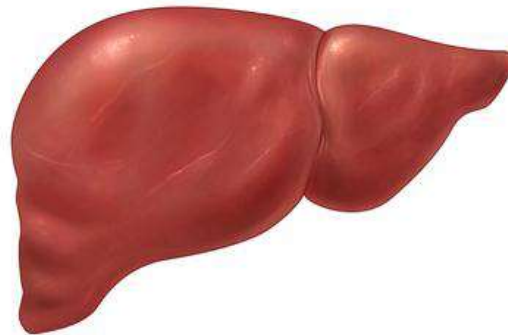
Bron: [Gezondheidsenquête, Sciensano](#) [1]



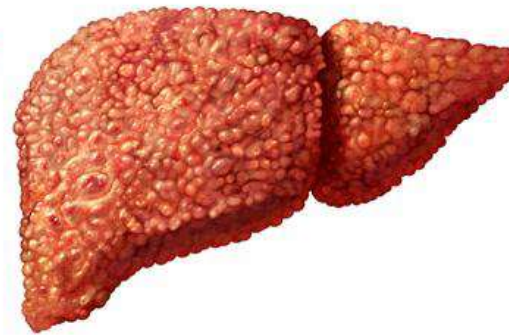
Wat doet alcohol met mijn lever?



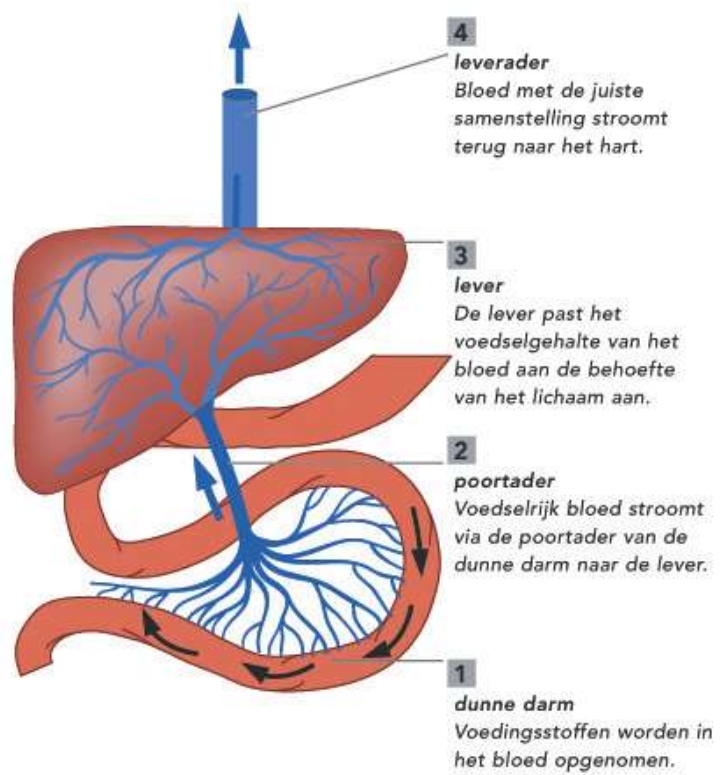
Normal Liver

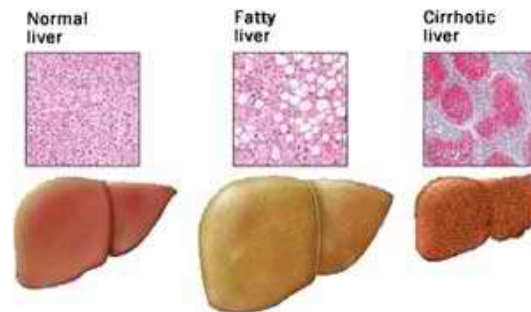
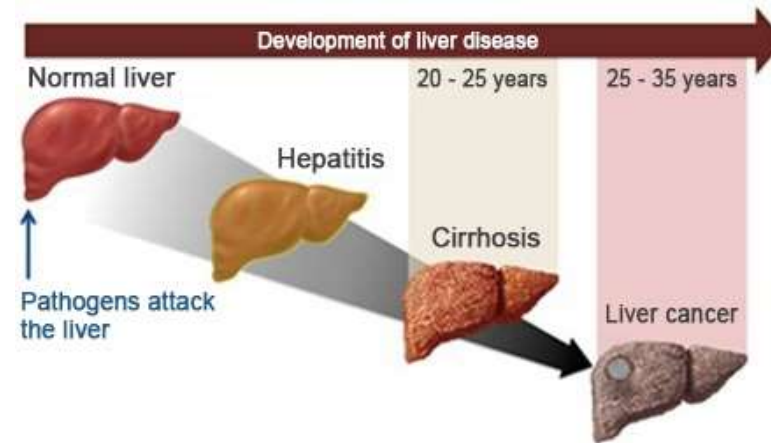


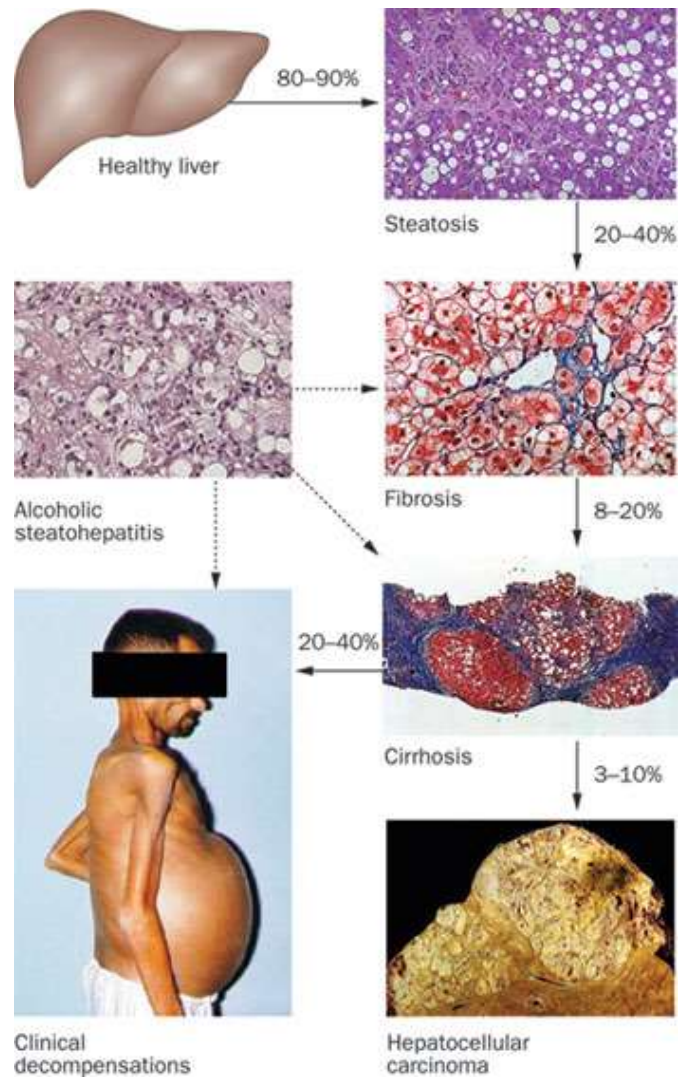
Liver with Cirrhosis



Levet
Copyright © 2010, Cognition Studio, Inc. All rights reserved.

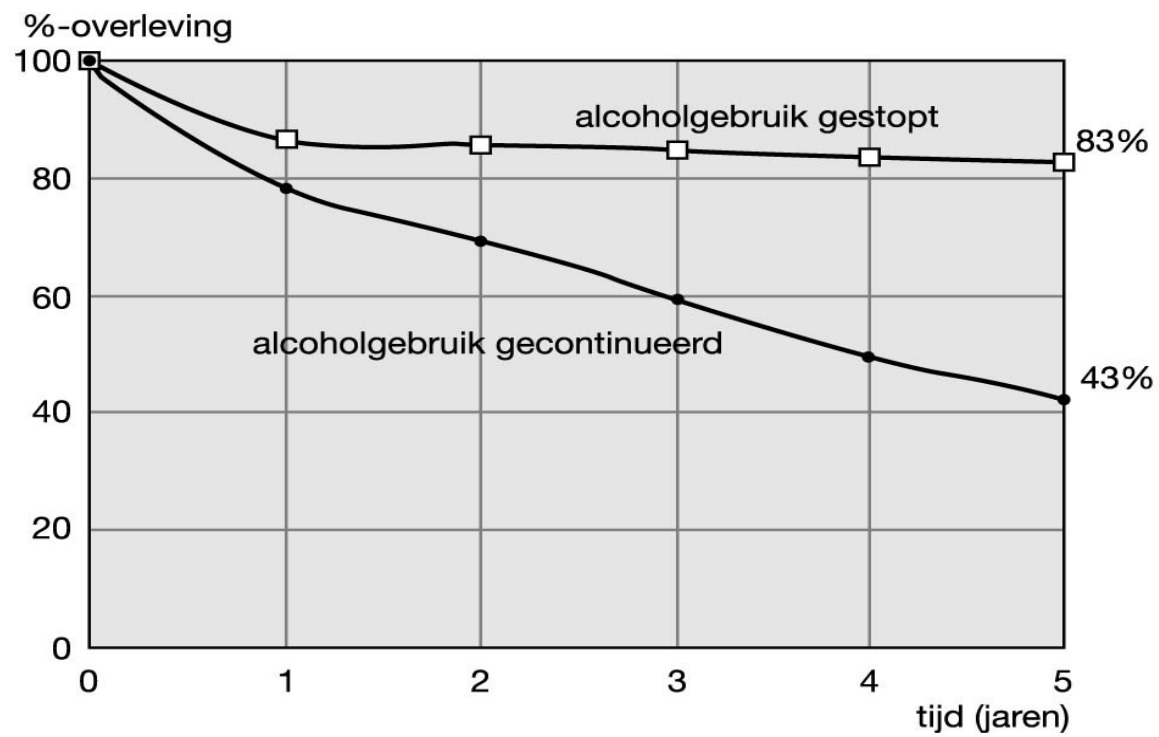


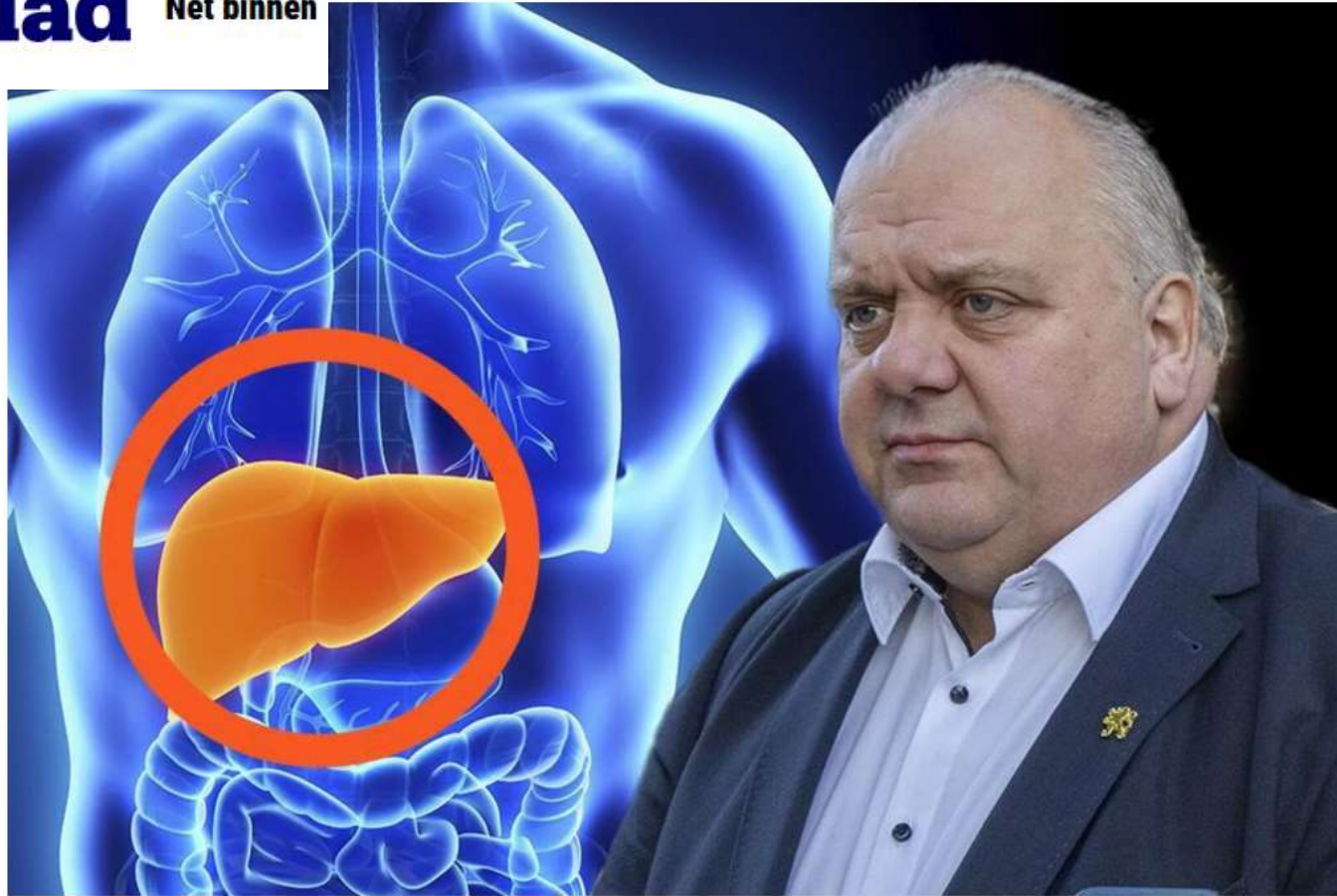




Behandeling alcoholisch leverlijden

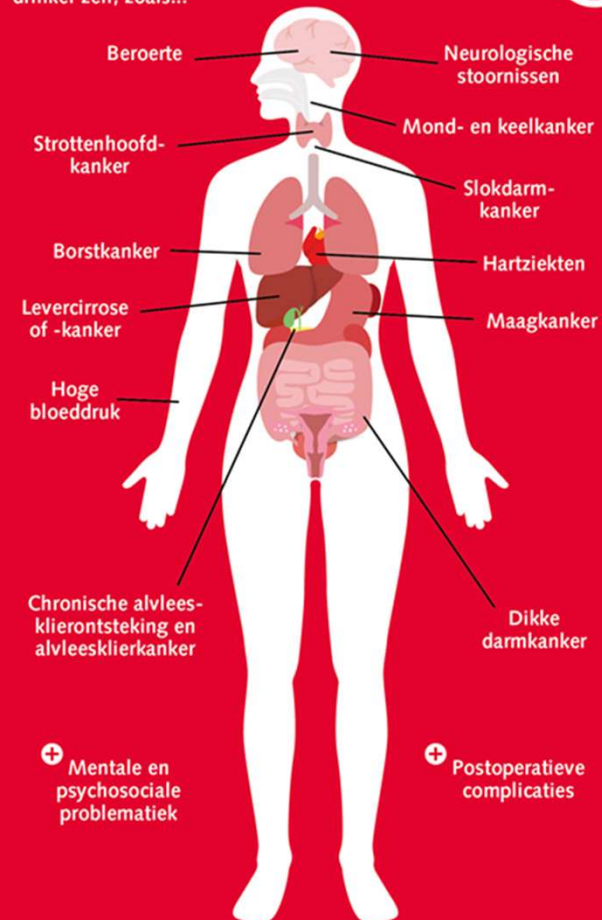






+ Guy D'haeseleer moet dringende levertransplantatie ondergaan door hepatitis: wat is dat? En hoe gevaarlijk is het?

Alcoholgebruik geeft veel gezondheidsrisico's voor de drinker zelf, zoals...



Noot. Aangepast overgenomen uit "Implementatie (vroeg) signalering alcoholproblematiek: Algemene handreiking voor zorgprofessionals in ziekenhuizen in Nederland", door J. F. R. M. Kools et al., 2020, p. 2. Copyright 2020 door Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek.

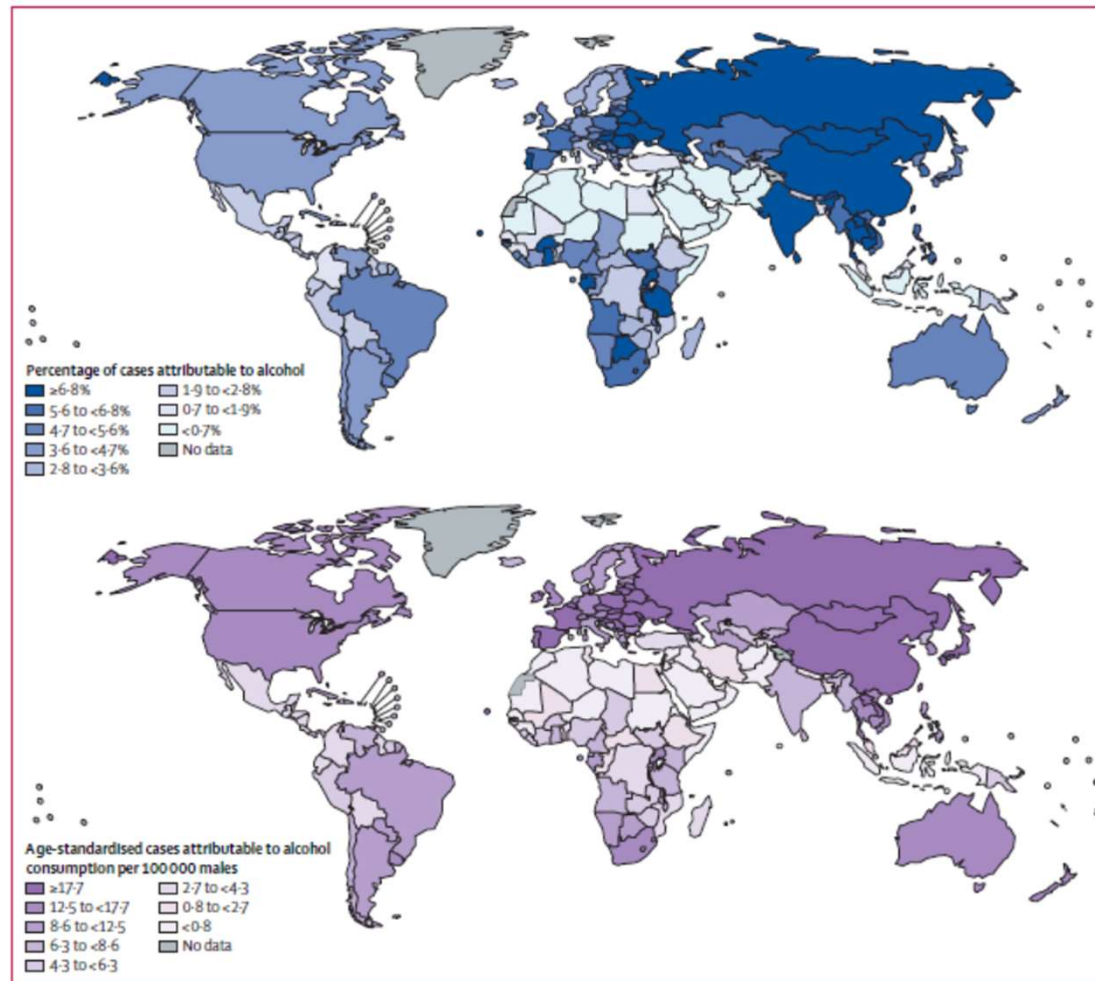


Figure 2: Population attributable fraction and age-standardised incidence rate of alcohol-attributable cancer cases in males in 2020, by country

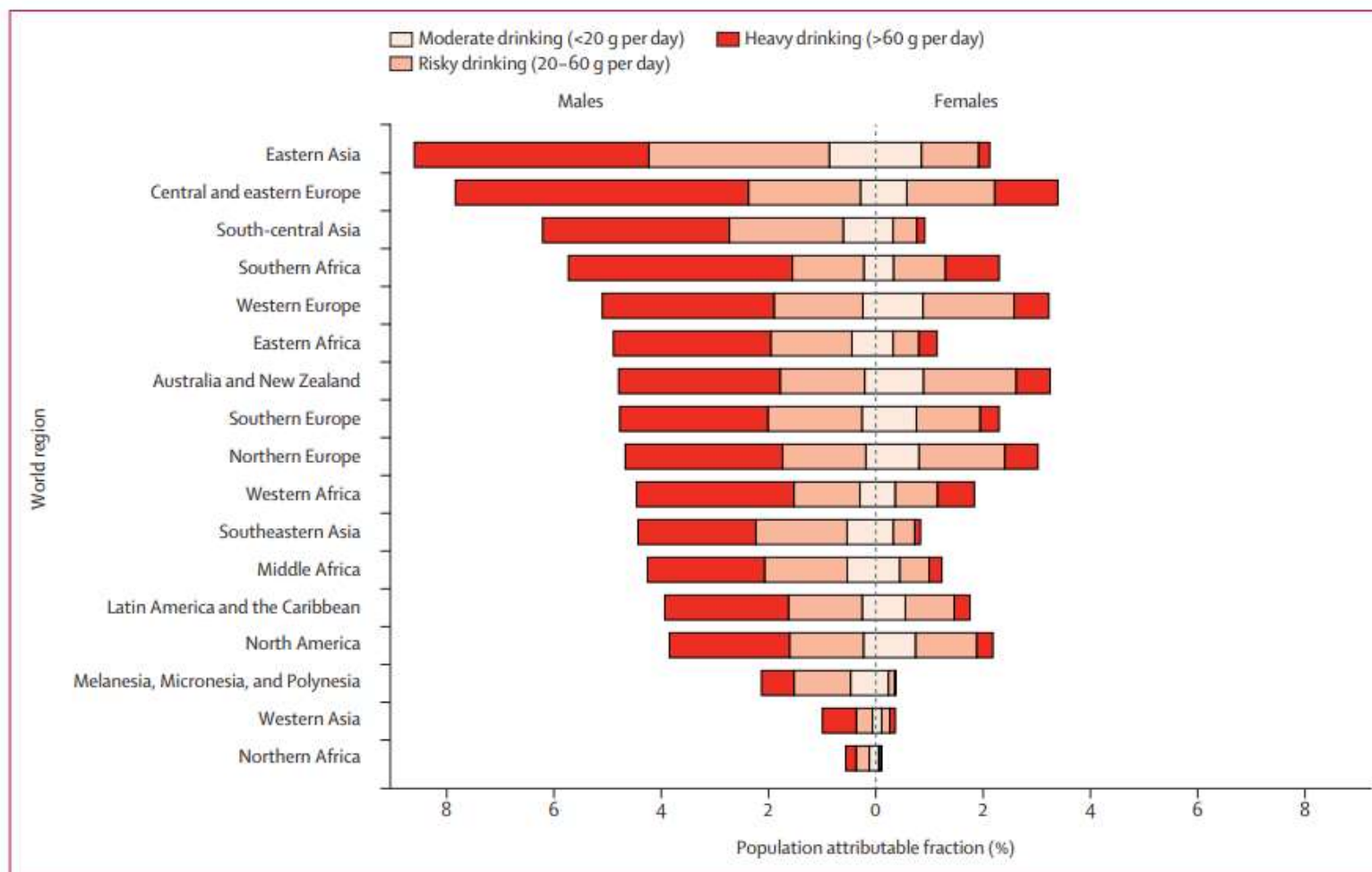
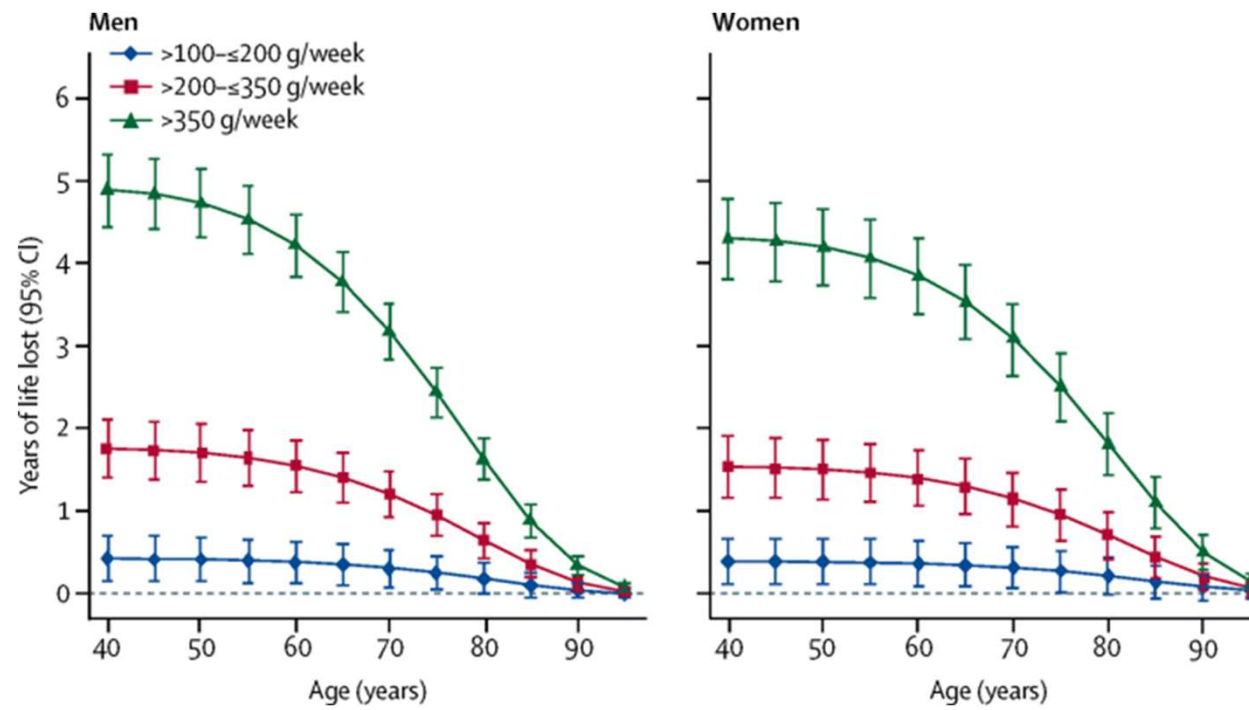
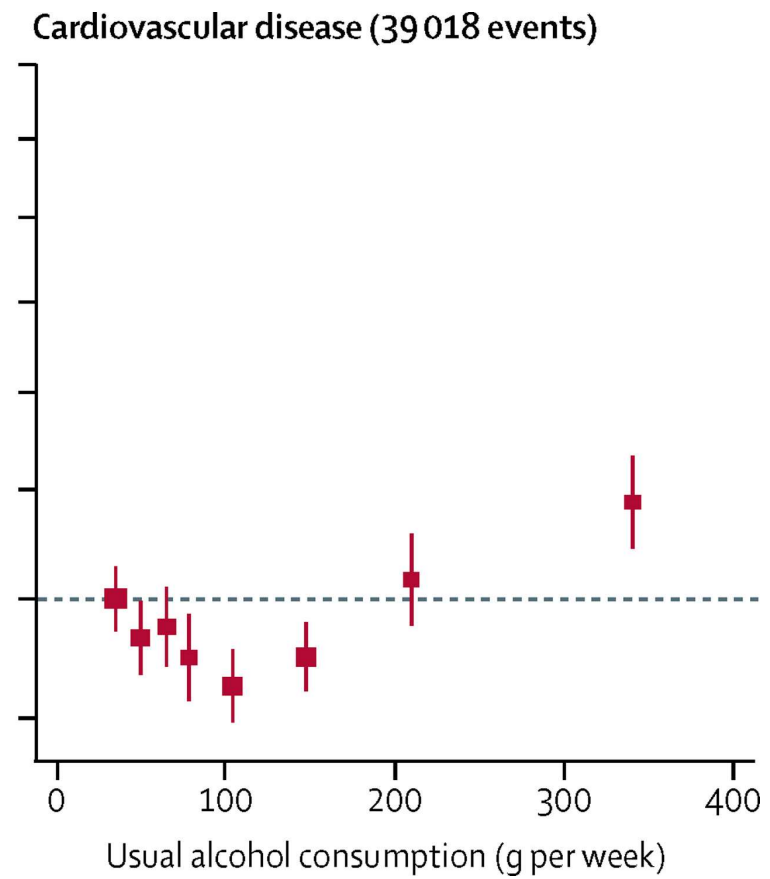
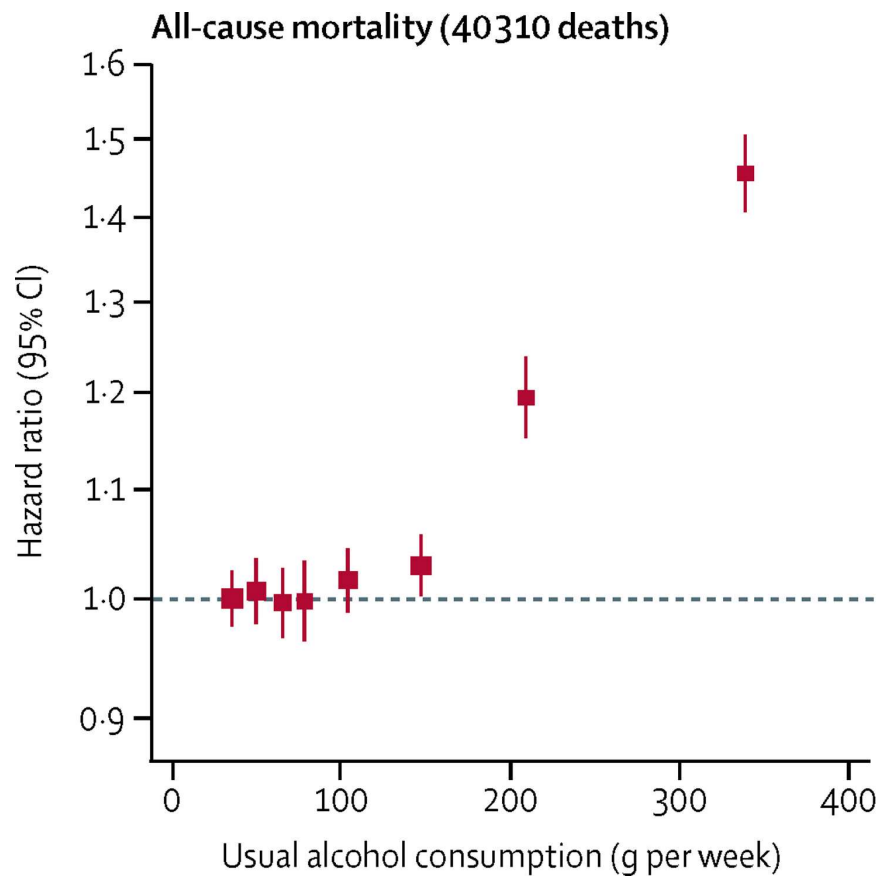
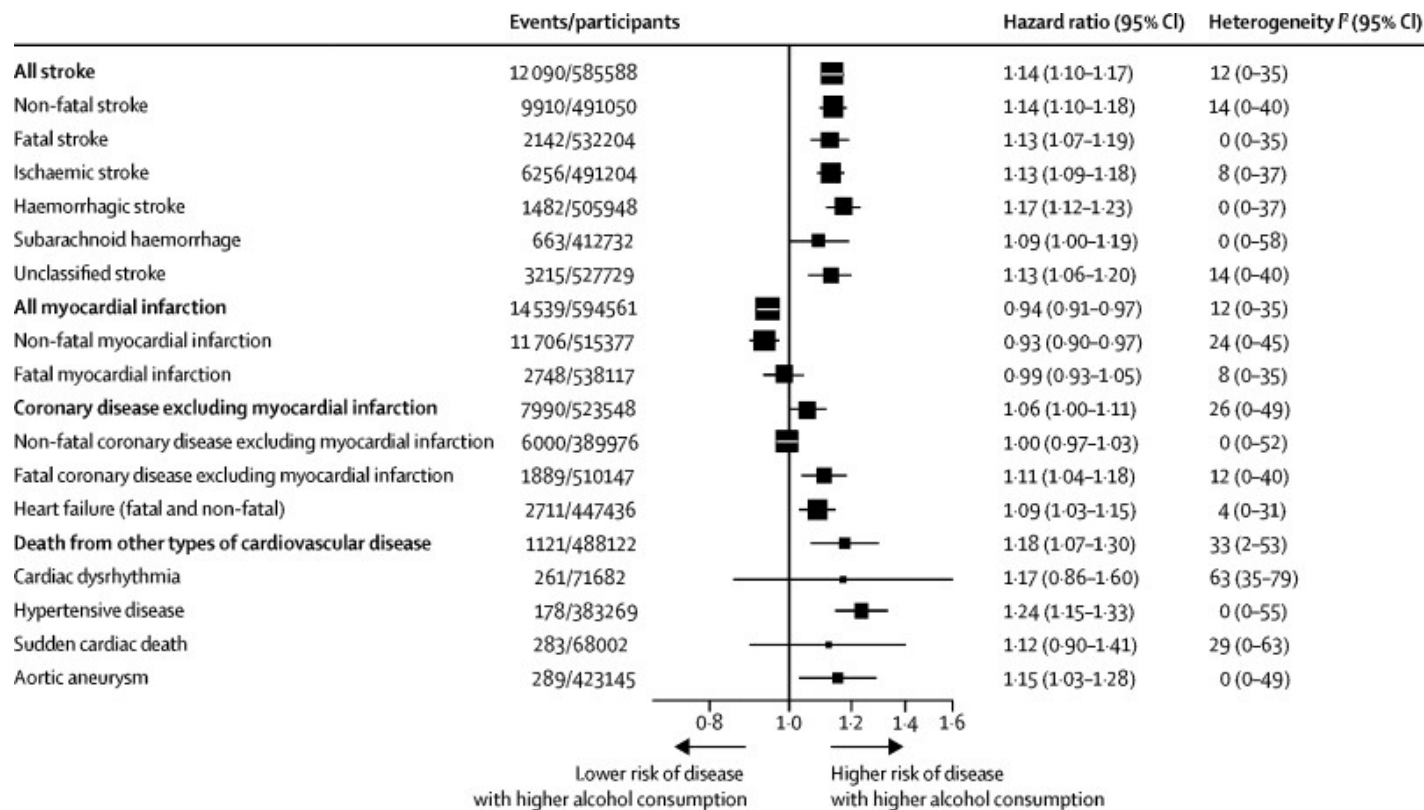
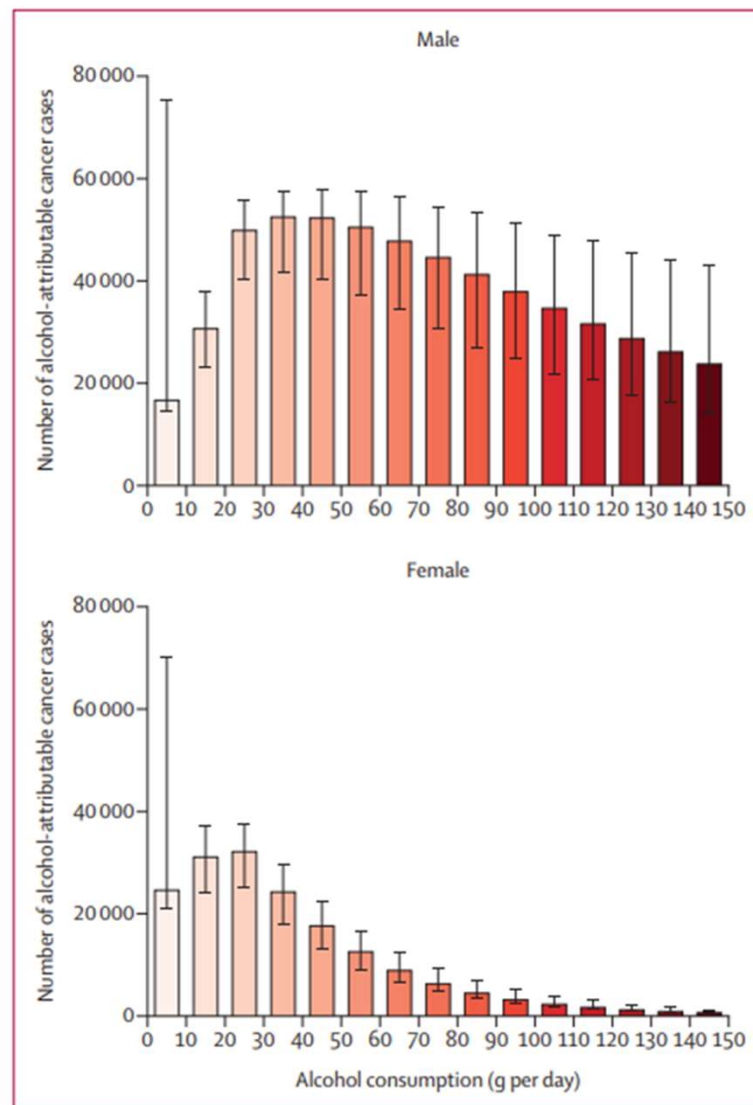


Figure 1: Population attributable fractions, by alcohol consumption category, sex, and world region









Wat doet alcohol nog meer?



Gouverneur Cathy Berx bezocht onder meer een dispositief in Rumst. © Toon Verheijen

Aantal verkeersdoden in provincie Antwerpen tijdens weekendnachten lag dubbel zo hoog in 2024: “Nog altijd geen nultolerantie voor alcohol: een gemiste kans”



IK ZEG **JA** TEGEN TOURNÉE MINÉRALE.

"JA!" zeggen tegen een maand zonder alcohol is "JA!" zeggen tegen meer energie, een betere slaap en een gezonder gewicht. Je voelt je gewoon beter in je vel. Ontdek nog meer voordelen op www.tourneeminerale.be

The effects of a month off alcohol



7th



- Improved sleep – 5 more REM cycles per night
- Better decision making, more creative
- Healthier eating
- Better hydrated – fewer headaches, more energy



14th



- Healthier gut
- Stomach lining normalised
- Stomach acid production stabilised
- Acid burn relieved



21st



- Blood pressure reduced
- Reduced risk of heart problems or stroke
- Improved vision
- Better kidney health

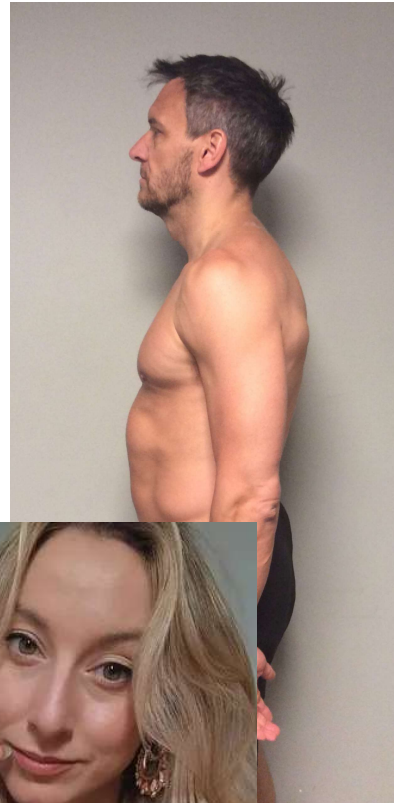


31st



- Younger looking skin
- Liver function recovered
- Liver better able to play its role
- 4,000 potential calories saved

Wat doet TM met mijn lichaam?



ALCOHOL ABUSE



Er zijn goede redenen om geen of minder alcohol te drinken.

Een initiatief van

Met de steun van

WAT DOET ALCOHOL MET JE ZENUWSTELSTEL?

DR. CHRIS JADOUL
NEUROLOOG VITAZ

'het is er maar ééntje'

Alcohol is een heel krachtige/gevaarlijke stof die schadelijk is voor de hersenen en de zenuwbanen.

Effect op MEERDERE systemen in de hersenen:

- GABA en NMDA
- Dopamine en Opioiden
- Serotonine en stresssysteem

'het is er maar eentje, of twee, of drie'

- GABA en NMDA
 - rust/sedatie
 - minder angst
 - minder pijn (fysiek en emotioneel)
 - coordinatie/evenwicht
 - geheugenverlies
- Dopamine en Opioiden: werkt op beloningssysteem
 - euforie
 - zelfbevestiging
- Serotonine en stresssysteem: invloed op
 - gemoed
 - gedrag

'even echt te diep in het glas gekeken'

Acute intoxicatie:

- amnesie: geheugenprobleem, niets meer inprenten
- misselijkheid en braken
- extreme sedatie
- coma: soms dialyse-nood

'het is er maar ééntje, of twee, of meer'

- Slaap
 - Minder en latere REM slaap
 - Minder efficiënte slaap
- Volgende dag/hangover (0,0 pro mille)
 - Slechter geheugen, A/C
 - Trager in handelen, minder accuraat
 - Geprikkeld, down, slaperig hoofdpijn)
- Ook nacht/volgende morgen nog intoxicatie (> 0,5 pro mille)
 - Risico op vallen, ongelukken

Wat is ééntje?

- 1 eenheid is een standaard glas dat 10 gram alcohol bevat
- Alcohol komt terecht in het lichaamswater, oa. het bloed. En niet in het lichaamsvet.
- Bij vrouwen minder lichaamswater, ook minder goede afbraak van alcohol in maagdarm: 1 eenheid geeft hogere pro mille bij vrouwen.



Vanaf wanneer heb je een probleem?

- Lage intake: geen risico op blijvende hersenschade, maar wel verhoogd risico op kanker en hartritmestoornissen
 - Man 2 E/keer of < 14 E/week
 - Vrouw 1 E/keer of < 7 E/week
- Hoge intake: hersenen schade op termijn blijvend en invaliderend
 - Man > 5 E/keer of > 15 E/week
 - Vrouw > 4 E/keer of > 8 E/week

Wat gebeurt er in de hersenen

- Veranderingen in de structuur en functie van de hersenen en de zenuwbanen:

Uiteindelijk onomkeerbaar.

- Direct toxisch effect met
 - Afname synapscomplexiteit
 - Minder neuronale communicatie
 - Hersenvolumeverlies vnl. frontaal
- Indirect effect met neuroinflammatie, metabole stoornissen
- Minder effect (tolerantie) waardoor hogere dosissen nodig voor hetzelfde effect.

**Hoeveel,
hoe snel en
hoe vaak je drinkt
bepaalt het risico
op alcohol-gerelateerde
problemen**

Alcoholstoornis (Stoornis in gebruik van alcohol)

- Diagnose in DSM-5 TR
- Minstens 2 van de 11 symptomen gerelateerd aan alcoholgebruik en de gevolgen ervan (niet zozeer de hoeveelheid die men drinkt)
- Lichte [alcoholstoornis](#) als 2 of 3 van de in totaal 11 criteria in het afgelopen jaar aanwezig waren
- Matige [alcoholstoornis](#) bij 4 of 5 criteria
- Ernstige [alcoholstoornis](#) bij 6 of meer criteria: komt best overeen met de term [alcoholverslaving](#) die in het dagelijks leven vaak gebruikt wordt.

Criteria volgens DSM-5

1. Vaak grotere hoeveelheden of langer alcohol gebruiken dan het plan was.
2. Er is een besliste wens om te stoppen of minderen met drinken of er is zonder succes geprobeerd om dit te doen.
3. Er wordt veel tijd gestoken in het verkrijgen van alcoholhoudende drank en in de consumptie ervan. Ook kan veel tijd nodig zijn om te herstellen van de effecten ervan.
4. De persoon voelt een hunkering, sterke wens of drang tot alcoholgebruik.
5. Er is herhaaldelijk alcoholgebruik met als gevolg dat iemand tekortschiet op het werk, op school of thuis.
6. Iemand blijft alcohol gebruiken hoewel dit een sociaal, beroepsmatig, psychisch of lichamelijk probleem in stand houdt of verergert.

Criteria volgens DSM-5

- 7. Belangrijke sociale, beroepsmatige of vrijetijdsactiviteiten zijn opgegeven of verminderd vanwege het alcoholgebruik.
- 8. Iemand drinkt herhaaldelijk in situaties waarin dit fysiek gevaarlijk is (bijvoorbeeld autorijden onder invloed).
- 9. Iemand gaat door met drinken al kent men de nadelen daarvan voor functioneren of de gezondheid.
- 10. Iemand heeft een sterke gewenning of tolerantie. Drinken van dezelfde hoeveelheid heeft minder effect dan eerder. Of: de persoon moet meer drinken om dronken te worden of een ander gewenst effect te bereiken.
- 11. Stoppen of minderen met drinken leidt tot ontwenningsverschijnselen, ook wel onthoudingsverschijnselen genoemd, zoals een kater. Het drinken heeft vaak tot doel deze verschijnselen te verlichten of voorkomen.

Alcoholstoornis (Stoornis in gebruik van alcohol)

- Bij angststoornis of depressie heeft 20-40% ook een alcoholstoornis
- Binnen de groep met alcoholstoornis
 - 15-30% PTSD
 - 30-90% slaapstoornis
 - 40-50% gebruiken ook andere middelen

Alcohol gerelateerde dementie

- Gevolg van neurotoxiciteit
- Klinisch
 - A/Concentratieproblemen
 - Geheugenproblemen
 - Verstoord redeneervermogen
 - Gestoorde executieve functies

Cerebellaire ataxie

- Door toxisch effect op kleine hersenen
 - Acuut: gang en coördinatie armen en benen
 - Chronisch/onomkeerbaar vnl. op gang en coördinatie benen

Alcoholische Polyneuropathie

- Symmetrische gevoelsstoornissen en brandende pijnen in armen en benen: daardoor ook gestoorde gang
- Aantasting van het onwillekeurig zenuwstelsel met effect op hartritme, bloeddruk en maag/darm

Ziekte van Wernicke/Korsakoff

- Gevolg van tekort aan thiamine (vit. B1)
- Wernicke: verwardheid, gestoorde oogbewegingen en moeilijk stappen
- Korsakoff: vorm van dementie met
 - typische schade in de hersenen (MRI)
 - amnesie retro- en antegraad
 - confabulatie (invullen van gat in geheugen)
 - desoriëntatie in de tijd
 - afgevlakt affect, of eerder wat ontremd
 - geen ziekte inzicht

Alcoholstop: lichamelijke klachten

- Beven
- Zweten, hartkloppingen,...
- Hallucinaties
- Epilepsie bij 10 % van mensen met ontwenning
- Ontwenning: delirium tremens

Bewust stoppen: laat je begeleiden!

Onbewust stoppen (bij ziekte of slechte algemene toestand)

Alcoholstop: psychische klachten

- Prikkelbaarheid en ovegevoelig aan prikkels
- Emotioneel met echt onwelzijn (malaise) en emotionele pijn
- Slaapstoornissen
- Impulsief en compulsief

Hierdoor vaak snel hervallen: laat je begeleiden!

Alcohol en (geplande) operatie: meer complicaties

- Ontwenning (zeker bij ouderen, beginnend dementerend)
- Bloeding
- Wondheling
- Hart/long problemen
- Interactie met toegediende medicatie

Best al enkele weken voor de ingreep medicatie verminderen.

Alcohol en spoedgevallen

- 1,5 % tot 3,5 % van spoedconsulten gerelateerd aan alcohol
 - Val/trauma
 - Ongeval auto/fiets (!!!!! draag een helm!!!!)
 - Epilepsie
 - Ontwenning
- 42,5 % van de ernstig gewonde chauffeurs hebben een alcoholintoxicatie (hadden niet mogen rijden)
- Impact op anderen door gebruik van alcohol

Alcohol: ieders verantwoordelijkheid

- Zeggen 'ik drink niet' is een erg dappere uitspraak, in een omgeving waar alcoholgebruik er gewoon bij hoort.
- Alcohol geeft tijdelijk plezier maar vaak met blijvende gevolgen

Oproep aan iedereen:

- stellen van duidelijke grenzen naar de ander
- ingrijpen als iemand over zijn grens gaat!

WAT DOET ALCOHOL MET JE MENTAAL WELZIJN?

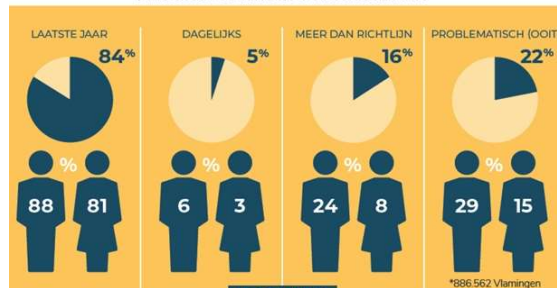
TINE VAN DEN BERGH
PSYCHOLOOG PAAZ VITAZ

KERNCIJFERS ALCOHOL

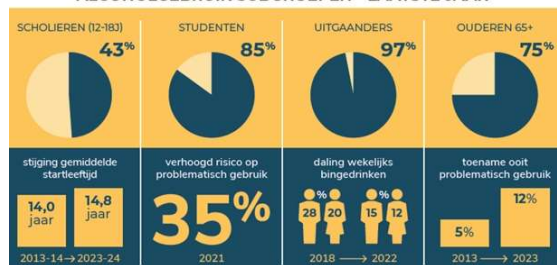
© update oktober 2025



ALCOHOLGEBRUIK VOLWASSENEN



ALCOHOLGEBRUIK SUBGROEPEN - LAATSTE JAAR



DEFINITIES

Preventieve richtlijn: niet meer dan 10 standaardglazen alcohol per week drinken

Risikant drinken: meer alcohol drinken dan de preventieve richtlijn

Problematisch gebruik: wordt gemeten via CAGE-instrument of AUDIT-C

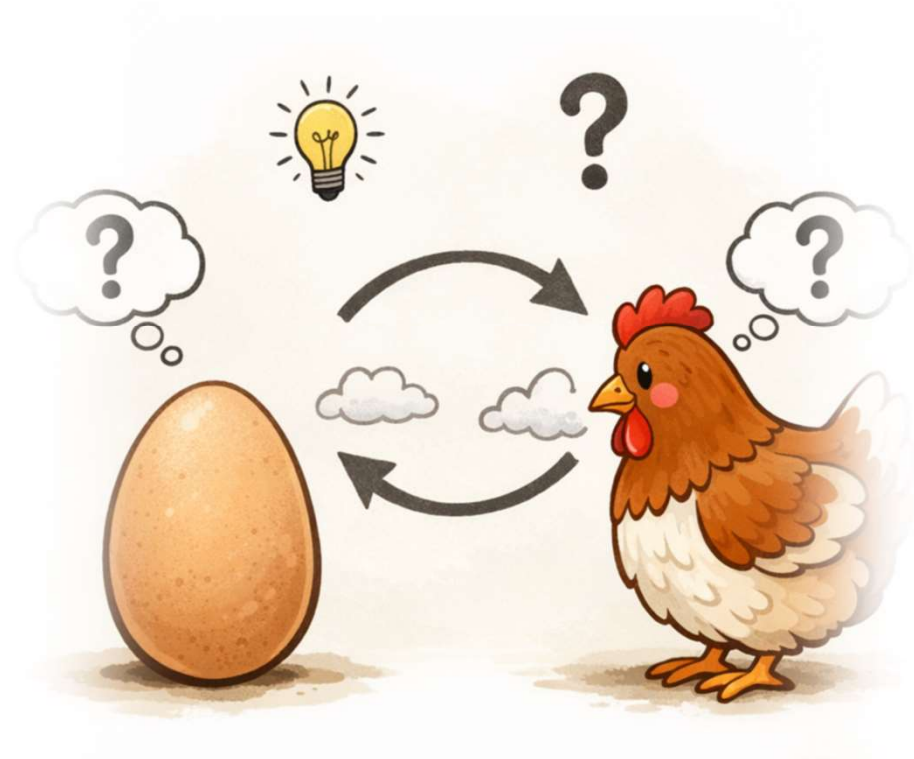
Bingedrinken: gebruik van 6 of meer standaardglazen alcohol voor mannen en 4 of meer standaardglazen voor vrouwen, in een periode van twee uur

BEHANDELINGSKLOOF



Psychische effecten van alcoholgebruik

- Sombere gevoelens
- Agressie en impulsiviteit
- Angstgevoelens
- Vergeetachtigheid
- Slaapproblemen
- Verwardheid (psychose)



Hoe evolueert middelengebruik?



Niet elk gebruik is problematisch

Te veel

- Spontane remissie
- Niet lukken om te stoppen

Richtlijn voor alcoholgebruik

Hoe de risico's van alcoholgebruik beperken?

Alcohol drinken is een persoonlijke keuze. Als je kiest om alcohol te drinken, dan kan deze richtlijn helpen om te bepalen wanneer en hoe(veel).



DE RICHTLIJN

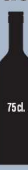
Alcohol is een schadelijke stof. Er bestaat geen veilige hoeveelheid. **Wil je geen risico lopen, dan drink je best geen alcohol.** Hoe minder je drinkt, hoe kleiner het risico.

Als je wel alcohol drinkt, drink dan niet meer dan 10 standaardglazen per week. Beperk het aantal glazen per dag en drink een aantal dagen niet.

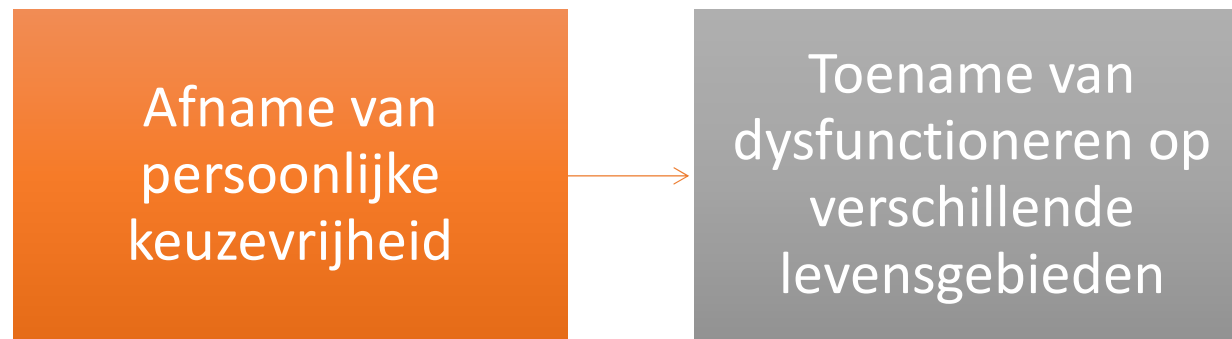
Deze richtlijn is bedoeld voor mannen en vrouwen boven de 18 jaar. Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol.

MAA	DIN	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON
		1		11	11	

Voor deze richtlijn betekent één standaardglas alcohol:

STANDAARDGLAS ALCOHOL		= 10g	PURE ALCOHOL	= 12.7ml	PURE ALCOHOL	
STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	
1.0	1.0	1.0	1.0	1.3	1.7 TOT 2.5	7.5
25cl.	10cl.	5cl.	3.5cl.	33cl.	33cl.	75cl.
						
GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PURE VDW)	STERKE DRANK	BIJL BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN

Fasen in gebruik



Afhankelijkheid
(controleverlies)

Kort
langdurig

Schadelijk, excessief,
langdurig gebruik

patronen

Regelmatig, riskant
gebruik

risico's voor gebruiker en/of omgeving

Experimenteel ,
recreatief, occasioneel
gebruik

Biopsychosociale factoren

MMM-model

Mens

- Biogenetisch:
 - Erfelijk bepaalde kwetsbaarheid
 - Verslavingsgevoeligheid
 - Psychiatrische problematiek
 - Psychofysiologische kwetsbaarheid (Verschillen man/vrouw)
- Psychosociaal
 - Probleemgedrag op jonge leeftijd
 - Falen op school

- Slecht contact met ouders, school
- Opstandigheid
- Onmiddellijke behoeftebevrediging
- Cognitief
 - Sterk geloven in positieve effecten van product
 - Verwachting dat product problemen kan oplossen





Middel

- Sommige middelen bewerkstelligen zeer snel tolerantie
- Legaal / illegaal
- Beschikbaarheid

Milieu

- Familie
- Vrienden
- Collega's
- Samenleving (wetten, regels, verwachtingen)



Wanneer wordt gebruik problematisch?

- Een psycho-actief middel geeft een roes, een verstoorde waarneming, verstoord denken, verstoord bewegen en gedrag
- Ook éénmalig overmatig gebruik is niet ongevaarlijk
verkeerde plaats, verkeerd moment
- Kwetsbare mensen kunnen gebruik zien als hulpmiddel om met persoonlijke moeilijkheden om te gaan
vlotter sociaal contact, meer zelfvertrouwen,
minder negatief denken, emotionele pijn verdoven
- Gebruik evolueert van bewuste keuze naar een automatisme/gewoonte

Problematisch gebruik

- Controleverlies
- Onweerstaanbare drang om product te gebruiken
- Beïnvloeding van beloningssysteem in hersenen (*dopamine, serotonine*)
- Tolerantie/gewenning (*hersenen passen zich aan*)
- Ontwenningsverschijnselen
(*beven, zweten, misselijkheid, depressieve stemming, angst, insult, delirium*)
- "Craving" tgv verschillende stimuli
- Product-zoekend gedrag
- Gewoontes waaraan zeer veel emotionele waarde wordt gehecht
- Herval bij pogingen om gebruik te stoppen

Waarom verslaving zo moeilijk te doorbreken is?

Paard en ruiter- model



Two systems in één hoofd

PAARD = automatisch systeem

- Krachtig en snel
- Handelt zonder nadenken
- Reageert meteen
- Moeilijk te stoppen
- Door eerdere ervaringen

RUITER = bewust systeem

- Plannen en ideeën
- Traag en kost moeite
- Ruiter kan maar één ding tegelijk
- Ruiter kan paard onder controle houden

Verslaving

het paard slaat op
hol!



Verslaving

Het gebruik wordt een sterke gewoonte

De controle wordt zwakker

“het gebruiken” wordt meer en meer aangestuurd door het paard

De ruiter wordt zwakker

Paard op hol

- Automatisch aandacht aan alles wat met middelengebruik te maken heeft
- Moeilijk aandacht op iets anders te richten
- Associatie van “goed gevoel” en “gebruik”
- Middelengebruik wordt automatisch in gang gezet door bepaalde triggers (plaatsen, contexten, emoties, personen,...)





Verzwakte ruiter

Het vermogen om te sturen is verminderd

- Langdurig gebruik
- Onder invloed zijn
- Schade aan hersenen
- Geen volgroeid brein (prefrontale cortex) tot 23 jaar
- Psychische kwetsbaarheid
- Stress/ spanning (angst, negatieve gedachten, slaaptekort,...)

Paard temmen en ruiter versterken

- Aandacht scherp houden
 - Vooruit denken (anticiperen)
- Automatismen leren kennen
 - Risicosituaties opsporen, triggers ontdekken
- Je bewust worden van spanningen
 - Aanleidingen, oorzaken
- Inschakelen van hulp



Veranderingsbereidheid is zeer wisselend

- Zeer moeilijk om (vaak jaren) opgebouwde gewoontes/ gedragspatronen te doorbreken
- Vertrouwen in eigen mogelijkheden om het anders te doen
- Voordelen van gebruik willen opgeven
- Moeilijkheden onder ogen durven zien
- Bereidheid om moeilijkheden actief aan te pakken

Bestendigende factoren

- Lichamelijke afhankelijkheid (tolerantie)
- Psychische afhankelijkheid (negatieve effecten op zelfbeeld)
- Sociale factoren (sociale isolatie, conflicten, politie/justitie, eenzaamheid, enkel nog netwerk van gebruikers)
- Cerebrale factoren (verstoord evenwicht in hersenen, verminderd controlesysteem)

Gebruiken vormt telkens een oplossing

Soms kunnen we het niet alleen



Motiverend werken



Niet-(ver)oordelende
houding



Geloof in verandering



Met vallen en opstaan

Bronnen

- VAD Vereniging voor Alcohol en Drugs
- Trimbos Instituut
- Alcohol Hulp
- De Druglijn



IK ZEG **JA** TEGEN EEN BETERE NACHTRUST.



Ontdek nog meer voordelen op
www.tourneeminerale.be

Een initiatief van
de druglijn

Met de steun van
Vlaanderen
Een gezond
leven samen

Vla - De Vlaamse Provincie, Vlaamse apothekenvereniging, Vlaamse Vereniging van Apothekers (VVA), Vlaamse Vereniging van Apothekers (VVA)

WAAR KAN JE TERECHT ALS ALCOHOL JE LEVEN OVERNEEMT?

LUK LAUWERS
MAATSCHAPPELIJK WERKER
PAAZ VITAZ



VAN MINST NAAR MEEST INGRIJPENDE ZORG

EEN OVERZICHT

De eerste stap.be

<https://www.eerstestap.be/>

Hulp nodig?

Zet hier de eerste stap naar een oplossing.
Alle hulporganisaties van het Waasland op één website.

Online zelfhulp: alcoholhulp

- Online zelfhulp
- Online begeleiding/begeleiding op maat
- Kosteloos en anoniem
- Mogelijkheid tot contact met lotgenoten
- www.alcoholhulp.be



AA

- Anonieme Alcoholisten
- Bijeenkomsten: open en gesloten
- Sponsorschap
- Spiritueel maar niet religieus
- www.aa-vlaanderen.be



SOS Nuchterheid VZW

- Vrijzinnig humanistisch
- Zelfzorg en niet zelfhulp
- Bijeenkomsten
- Teleopvang (24/24)
- www.sosnuchterheid.org



CAW



- Centrum Algemeen Welzijnswerk
- Hulp voor praktische en psychische moeilijkheden
- Laagdrempelig en gratis
- Contact via
 - Chat
 - Telefonisch
 - Fysiek
- JAC: leeftijd 18-25 jaar
- Toeleiding naar de juiste hulp
- www.caw.be

Geconventioneerde eerstelijnspsychologische zorg

- Psychotherapie aan een verlaagd tarief
- Milde tot matige psychische klachten
- Laagdrempelig
- Afgebakende aantal sessies
- Vroegdetectie en preventie
- www.psy-ovl.be



Vind een psycholoog.l

Vind een
Psycholoog .be

- Overzicht van psychologen in Vlaanderen
- Optie om te selecteren naargelang problematiek
- www.vind-een-psycholoog.be

CGG – Schelde Dender Waas

- Centrum Geestelijke Gezondheidszorg
- Ambulante hulpverlening voor psychische, psychosociale en psychiatrische problemen.
- Tweedelijnsvoorziening
- Preventie en laagdrempelige vroegdetectie en interventie
- www.centrageestelijkegezondheidszorg.be



MTAZ



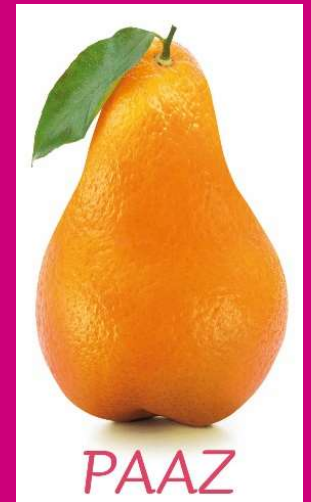
Sint-Lucia

PSYCHIATRISCH ZIEKENHUIS
GGZ Philippus Neri

- Mobiel Team Acute Zorg
- Crisisinterventie en kortdurende intensieve begeleiding aan huis
- Maximaal 4 weken
- Volwassenen in een psychische of psychiatrische crisissituatie
- Gratis
- Aanmelding enkel mogelijk via een arts
- www.gpn-ggz-waasendender.gpn.be/nl/wij-bieden-aan/mobiele-zorg

PAAZ

- Psychiatrische afdeling in een algemeen ziekenhuis
- Volwassenen met acute psychische problemen
- Open verblijfsafdeling en dagziekenhuis
- Aanmelding via
 - consultatie psychiater
 - Huisarts
 - Spoedgevallen
- www.vitaz.be/zorgaanbod/paaz-psychiatrie





- Kliniek voor ontwenning – afdeling Sint-Lucia
- Volwassenen met een problematisch alcohol- en/of medicatiegebruik
- Behandelprogramma van 8 weken en dagziekenhuis
- Herstel van het lichamelijke, psychische en sociale functioneren
- Nultolerantie
- Telefonische aanmelding: 03/760 07 70
- www.gpn-ggz-waasendender.gpn.be

Da Capo

- Gesloten en open afdeling voor residentiële behandeling – Sint-Hiëronymus
- Volwassenen met een verslavingsproblematiek
- Dialectische gedrag therapie (DGT)
- Aanmelding via opnamecoördinator: 03/780 38 76
- www.hieronimus.be

MTLZ regio Noord



- Mobiel Team Langdurige Zorg regio Noord
- Volwassenen (18-65 jaar) met een psychiatrische kwetsbaarheid van langdurige aard
- Naast een psychiatrische kwetsbaarheid is er nood aan ondersteuning op verschillende levensdomeinen (wonen, werken, vrije tijd...)
- Aanmelden via het telefoonnummer 0471 66 09 93
- www.hieronimus.be/zorgaanbod/mobielteamlangdurigezorg/

En voor de familie, vrienden...?

- Al-Anon Alateen
- KOAP CGG
- Similes