

Juli 2015

Alcohol en drugs

Een heldere grens: 0%



Alcohol en drugs

Een heldere grens: 0%

De medewerkers van GVB zijn iedere dag verantwoordelijk voor een veilige reis van honderdduizenden reizigers. Dat geldt voor de bestuurders, maar net zo goed voor de medewerkers van kantoor. Het spreekt voor zich dat het gebruik van alcohol en drugs niet samengaat met deze taak. Alcohol- en/of drugsgebruik beïnvloedt immers de gezondheid, het reactievermogen en het beoordelingsvermogen.

Daarom is de regel binnen GVB helder: tijdens werktijd mag je niet onder invloed zijn van alcohol of drugs. Voor alcohol is de grens 'nul'. Voor drugs geldt dat er geen traceerbare sporen bij je te vinden mogen zijn.

Wist je dat?

Alcoholproblemen ontstaan vaak ongemerkt. De stap van een onschuldig glaasje wijn naar te veel drinken blijkt soms maar heel klein. Alcohol is de meest gebruikte drug in Nederland. Voor 10% van de volwassen Nederlanders is alcohol inmiddels een serieus probleem.

Wie vaker dan vijf dagen per week meer dan twee tot drie glazen drinkt, loopt al een behoorlijk risico.

Wil jij weten of je te veel drinkt?

Doe dan eens de test op www.drinktest.nl.

Nawerking van alcohol en drugs

Houd er altijd rekening mee dat het lang duurt voordat alcohol of drugs helemaal uit je lichaam is verdwenen. De lever doet gemiddeld één tot anderhalf uur over de afbraak van één standaard glas alcohol. Als je acht glazen drinkt, is de lever dus acht tot twaalf uur bezig om de alcohol af te breken. Dit betekent dat je na een avondje stevig drinken 's ochtends nog steeds onder invloed kunt zijn.

Drugs werken in het algemeen nóg langer door. Ook bepaalde medicijnen kunnen de rijvaardigheid beïnvloeden.

Chantal:

'Een vriend van mij werd laatst 's ochtends aangehouden bij een alcohol controle. Hij had de avond ervoor flink gedronken. Ondanks het feit dat hij een aantal uren had geslapen, bleek hij nog steeds onder invloed en mocht hij niet meer rijden.

Ik schrok daarvan. Ik heb me nooit gerealiseerd dat het zo lang duurt voordat de alcohol uit je lichaam is verdwenen.'

Piet:

'Ik drink nooit alcohol en van drugs moet ik al helemaal niets hebben. Maar ik heb me niet gerealiseerd dat de medicijnen die ik slik ook de rijvaardigheid beïnvloeden. Heb ik nooit geweten. Anders had ik daar wel melding van gemaakt.'

Hulp nodig?

Heb je een probleem met drank of drugs? Dan is het uiteraard in eerste instantie je (of zijn/haar) eigen verantwoordelijkheid om dit op te lossen.

GVB vindt het logisch om als werkgever de helpende hand te bieden en samen op zoek te gaan naar de geschikte hulpinstantie. Drank- en drugsproblemen beperken zich immers niet tot thuis en kunnen ook invloed hebben op je werk.

Zeker in een bedrijf dat dagelijks verantwoordelijk is voor het vervoeren van honderdduizenden reizigers, is het belangrijk dat iedereen continu alert is.

Je kunt je problemen bespreken met je leidinggevende of met bedrijfsmaatschappelijk

werk. Hij/zij gaat samen met jou op zoek naar de beste oplossing. Natuurlijk kun je ook terecht bij de bedrijfsarts van de Arbodienst (020-4605151).

Ook kun je zelf rechtstreeks, zonder tussenkomst van je leidinggevende of de bedrijfsarts een afspraak maken met de verslavingscoach van GVB Gezond, Mariette de Brouwer. Zij is werkzaam bij de Jellinek Kliniek. Stuur hiervoor een e-mail naar mariette.de.brouwer@jellinek.nl of bel 06-21 854 379. Aan het spreekuur van de verslavingscoach zijn geen kosten verbonden.

Het spreekuur bezoek je in je eigen tijd, tenzij je leidinggevende toestemming heeft gegeven dit in werktijd te doen.

Je leidinggevende of bedrijfsmaatschappelijk werk begrijpen dat het erkennen van het probleem en het zoeken van hulp voor jou een moeilijke stap is. Hij/zij zal vertrouwelijk omgaan met de informatie en alles in het werk stellen om je te helpen zo snel mogelijk een oplossing te vinden.

De verslavingscoach gaat vertrouwelijk om met je

gegevens en houdt zich aan het privacyreglement van de Arbodienst. Dit betekent dat informatie die voortkomt uit een gesprek nooit zonder jouw toestemming aan derden wordt doorgegeven. Als je een gesprek hebt met de verslavingscoach, dan blijft dat tussen jullie. Je leidinggevende krijgt niet te horen dat je verslaafd bent, tenzij je dat zelf zegt!

Jaap:

'Ik kreeg steeds meer klachten van het vele drinken. Knallende koppijn, misselijk en ik begon ook fouten te maken. Op een helder moment dacht ik: zó kan het niet langer. Toen ben ik hulp gaan zoeken bij de Arbodienst. De bedrijfsarts heeft me in contact gebracht met een hulpgroep. Inmiddels drink ik al een jaar niet meer en voel me zó opgelucht dat ik mijn problemen heb aangekaart.'

Jayden:

'In het weekend wil ik op dansfeesten nog wel eens gebruik maken van drugs om me lekker ontspannen te voelen. Ik blijf dan de hele nacht wakker en voel me geweldig energiek. Als ik de volgende dag dan weer achter het stuur zit, dan voel ik me behoorlijk afwezig en moet ik echt goed opletten om niet compleet weg te doezelen. Ik moet er niet aan denken als dat een keer gebeurt!'

Meer weten over alcohol- en drugsgebruik?

Anonieme Alcoholisten Nederland:

www.aa-nederland.nl

Jellinek Kliniek:

www.jellinek.nl

NIGZ Alcoholvoorlichting:

www.alcoholinfo.nl

(ook voor hulp in je buurt)

Intranet GVB:

HR>GVB Gezond> Open Spreekuur en coaches>

Verslavingscoach

Heb je nog vragen?

Mail dan naar mariette.de.brouwer@jellinek.nl of

gvbgezond@gvb.nl.

Je kunt ook bellen met GVB Gezond: 020 - 460 7698

Colofon

Uitgave: GVB Exploitatie BV

Tekst: Rob Gordijn