

Alcohol en drugs: Een heldere grens 0%

De regel binnen GVB is 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. Iedere medewerker van GVB is elke dag verantwoordelijk voor een veilige reis van honderdduizenden reizigers. Het spreekt voor zich dat het gebruik van alcohol en drugs niet samengaat met deze taak.

Alcoholproblemen ontstaan vaak ongemerkt

De stap van een onschuldig glaasje wijn naar te veel drinken is 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 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. Na een avondje stevig drinken kun je in de ochtend dus nog steeds onder invloed zijn. Drugs werken in het algemeen nóg langer door. Ook bepaalde medicijnen kunnen de rijvaardigheid beïnvloeden.

Opzoek naar de beste oplossing

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 hebben ook invloed op je werk.

Leidinggevende, bedrijfsmaatschappelijk werker of Arbodienst

Bespreek je problemen met je leidinggevende of met bedrijfsmaatschappelijk werk. Samen ga je op zoek naar de beste oplossing. Natuurlijk kun je ook terecht bij de bedrijfsarts van de Arbodienst (020-4605151).

Onze verslavingscoach bij Jellinek

Lastig om binnen GVB stappen te nemen? Maak dan zelf rechtstreeks, zonder tussenkomst van je leidinggevende of de bedrijfsarts, een afspraak maken met de

verslavingscoach van GVB Gezond: Lillian Goossen. Zij is werkzaam bij Jellinek en heeft jarenlange ervaring met preventie en het begeleiden van mensen met een verslaving. Daarnaast geeft zij trainingen en leidt zij groepsgesprekken. Het spreekuur van de verslavingscoach kost je niets. Stuur hiervoor een e-mail naar lillian.goossen@jellinek.nl of bel naar 020-5901678.

Alles blijft tussen jou en de hulpverlener...

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 gaat vertrouwelijk om met de informatie en stelt alles in het werk 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 uit een gesprek nooit zonder jouw toestemming aan anderen wordt doorgegeven. Heb je een gesprek met de verslavingscoach, dan blijft dat tussen jullie.

Heb je nog vragen?

Mail dan naar lillian.goossen@jellinek.nl of gvggezond@gvb.nl. Of bel met GVB Gezond: 06-30815508

Handige contacten

- 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