**Toolbox: Alcohol als risicofactor op het werk**

Veel mensen genieten in hun vrije tijd van een koud biertje, een goed glas wijn of een andere alcoholische drank en daar is niets mis mee. We weten allemaal dat het geen probleem is, zolang je maar met mate drinkt. En toch gebeurt het weleens dat er stevig wordt doorgedronken, bijvoorbeeld op een feestje. Als je de dag erna kan uitslapen en niet hoeft te werken is er niets aan de hand, je houdt er hooguit een kater en een halve verloren dag aan over, maar dat is het dan wel zo’n beetje.

**Maar wat nu als je stevig gedronken hebt en je moet de volgende dag werken?**  
Dan zou het zomaar kunnen zijn dat je nog onder invloed bent als je aan de slag gaat. Een alcoholische consumptie wordt door de lever afgebroken in 1-1.5 uur. Als je dus op een feestje lekker aan de boemel bent en 10 alcoholische drankjes wegwerkt kan het dus 10-15 uur duren voordat je officieel weer helemaal nuchter bent. Als het feestje dus doorgaat tot 2 uur ’s nachts en je moet de volgende dag om 07.00 beginnen ben je in elk geval nog onder invloed als je aan je werkdag begint.

**Wat zijn de gevaren in een dergelijke situatie?**  
De gevaren beginnen eigenlijk al vanaf het moment dat je in je auto stapt om naar je werk te gaan. In dit voorbeeld om half zeven, er zit dus nog wel een behoorlijk promillage in je bloed. Als je aangehouden zou worden en moet blazen is de kans groot dat je tegen een tijdelijke rij-ontzegging aanloopt, iets wat je werkgever niet zal waarderen. Maar belangrijker is natuurlijk dat, omdat je nog onder invloed bent, je reactievermogen een stuk minder is dan het zou zijn als je nuchter was. Daar komt bij dat op een normale werkdag het ook nog eens behoorlijk druk is in de spits, waardoor de kans op ongevallen groter wordt. Als je betrokken raakt bij een ongeluk en het wordt duidelijk dat je nog onder invloed bent, dan zal je verzekering niet uitkeren en mag je zelf dus voor eventuele schade opdraaien. Dat vind jij niet leuk, maar het is natuurlijk ook funest voor je bankrekening. En dan moeten we maar hopen dat het alleen bij blikschade blijft.

Maar stel, je wordt niet aangehouden, je raakt ook niet betrokken bij een ongeluk en je hebt de parkeerplaats van je werkplek bereikt. Je bent netjes op tijd, het is precies 07.00uur . Ben je dan ook uit de gevarenzone? Nee, want je bent nog steeds onder invloed. En daarmee worden de risico’s verhoogd ten opzichte van je nuchtere collega’s. In dit voorbeeld ben je pas weer nuchter om 12 uur ’s middags in het meest positieve geval. Tot die tijd is je reactiesnelheid minder, kun je je wat duizelig voelen, of simpel gezegd, tot een uur of 10 kun je nog wel brak zijn, en de meesten van ons weten hoe dat voelt. De kans dat je fouten maakt is groter, en daarmee dus ook de kans dat er een ongeluk op de loer ligt. Dat is allemaal niet zo spannend als je een kantoorbaan hebt, maar stel dat je kraanmachinist bent, of rij-instructeur, steigerbouwer…….dan is het ineens een ander verhaal. We gaan niet uitleggen wat er fout kan gaan, iedereen kan zich voorstellen welke doemscenario’s er zouden kunnen plaatsvinden. Het belangrijkste is dat we voor een werkdag verstandig om moeten gaan met alcoholgebruik. Drink met mate als je de dag erna moet werken, en maak het niet te laat. Dat is voor jezelf en je (werk)omgeving het beste.

**Heb je een alcoholprobleem?**  
Want dat kan natuurlijk ook. En dat is niet iets wat je zomaar aan de grote klok gaat hangen. Als je er geen moeite mee hebt, bespreek het met je leidinggevende. Durf je het niet aan om dit met je leidinggevende te bespreken dan kun je ook naar de vertrouwenspersoon van je bedrijf gaan. Maak het bespreekbaar voordat je in de problemen komt, wellicht kun je samen met je werkgever aan een oplossing werken. Dat is zowel voor jou als het bedrijf goed.