

Gezondheidspreventie Info van de zorgzones

Alcoholverslaving



Februari 2026

Jaarlijkse themakalender

Elke maand een actuele thematiek!

Elke maand worden enkel de inhoud en materialen geactualiseerd die verband houden met het thema van die maand. We bundelen voor u nuttige diensten en hulpmiddelen, binnen en buiten de Zorgzone.

De andere thema's worden in de loop van het jaar bijgewerkt, volgens onderstaande kalender:

Januari Baarmoederhalskanker	Juli Hydratatie
Februari Alcoholverslaving	Augustus Huidkanker
Maart Dikkedarmkanker	September Vaccinatie
April Tuberculose	Oktober Borstkanker
Mei Tabak	November Diabetes
Juni Risicobeperking	December HIV & SOA's

Heeft u inhoud om met ons te delen?

Beschikt u over hulpmiddelen of bronnen in verband met het thema die niet in dit document zijn opgenomen?

Neem gerust contact met ons op!

Inhoudsopgave

Goed om te weten	4
Aandachtspunten voor professionals	5
Sociaal-gezondheidsongelijkheden	5
Enkele cijfers	5
Alcohol en gezondheid: meervoudige impact	5
Een globale benadering van alcoholconsumptie: verder dan individueel gedrag	5
Rol van professionals	6
Meer informatie	8
Om te lezen	8
Om te bekijken	10
Om te sensibiliseren	11
Om te begeleiden	12
Om deel te nemen	16
In de zorgzone	18
In de Zorgzone Noord	18
Referenties	20



Om te lezen

Een rubriek om bestaande wetenschappelijke en niet wetenschappelijke artikels, rapporten en boeken over het onderwerp te verzamelen.



Om te bekijken

Een rubriek om bestaande visuele content over het onderwerp te bundelen: films, documentaires, videoclips.



Om te sensibiliseren

Een rubriek om bestaande didactische of educatieve materialen te bundelen: flyers, infographics, spellen over het onderwerp.



Om te beluisteren

Een rubriek om bestaande audiocontent over het onderwerp te verzamelen: podcasts, radiocolumns, luisterboeken, audiodocumentaires.



Om deel te nemen

Een rubriek om bestaande evenementen, themadagen, conferenties en webinars over het onderwerp te verzamelen.



Om te begeleiden

Een rubriek om bestaande plaatsen, praatgroepen en diensten te bundelen die uw doelgroep kunnen begeleiden rond dit thema.

Goed om te weten

Alcoholgebruik wordt vaak gezien als iets waar je zelf verantwoordelijk voor bent, maar eigenlijk is het een belangrijke uitdaging voor de volksgezondheid die nauw samenhangt met sociale, culturele en omgevingsfactoren. In België speelt alcohol een belangrijke rol in sociale, feestelijke en gezellige gelegenheden. Dat draagt bij tot de normalisering van alcoholgebruik en het bagatelliseren van de gezondheidsrisico's ervan¹.

Alcohol is een toxische en verslavende psychoactieve stof die veel negatieve effecten heeft op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. In het verleden, en soms nog in bepaalde aanbevelingen, stelde de WHO richtlijnen voor zogenaamd "risicoarm" alcoholgebruik voor :

- **Volwassen mannen:** tot 3 standaardglazen per dag (max. 21 glazen/week).
- **Volwassen vrouwen:** maximaal 2 standaardglazen per dag (maximaal 14 glazen per week).
- **Pauze:** minstens 2 dagen per week niet drinken en nooit meer dan 4 standaardglazen bij één gelegenheid.

Recent onderzoek toont echter aan dat er geen veilig niveau van alcoholconsumptie is, omdat er al bij lage consumptieniveaus schadelijke effecten kunnen optreden³.

Aandachtspunten voor professionals

Ongelijkheden op welzijns- en gezondheidsgebied

De gezondheids- en sociale gevolgen van alcoholgebruik zijn maatschappelijk ongelijk: ook al drinken mensen met een lagere sociaaleconomische status niet per se meer alcohol dan mensen met een hogere status, ze hebben veel meer last van alcoholgerelateerde gezondheidsschade (ziekenhuisopnames, ernstige ziekten, overlijden). Dit fenomeen staat bekend als de «Alcohol Harm Paradox»⁴.

In België heeft dit in 2023 geleid tot de goedkeuring van een interfederale strategie die gebaseerd is op gezondheidsbevordering en sociale determinanten. In Brussel spelen deze uitdagingen zich af in een stedelijke context die gekenmerkt wordt door grote sociale ongelijkheden op het gebied van gezondheid^{5,6}.

Enkele cijfers

In België hebben bijna 8 op de 10 mensen van 15 jaar en ouder aangegeven dat ze in de afgelopen 12 maanden alcohol hebben gedronken. Eén op de vijf volwassenen heeft een consumptieniveau dat volgens internationale aanbevelingen als risicovol wordt beschouwd⁷.

Bij jongvolwassenen blijft het alcoholgebruik bijzonder hoog, vooral tijdens feestjes en in groep. Bovendien komt incidenteel overmatig alcoholgebruik, ook wel 'binge drinking' genoemd, voor bij ongeveer 10% van de volwassen bevolking⁸.

Alcohol en gezondheid: meerdere effecten

Alcoholgebruik wordt in verband gebracht met een hoger risico op hart- en vaatziekten, zoals hoge bloeddruk en beroertes. Het is ook een belangrijke risicofactor voor leverziekten (leververvetting, hepatitis, levercirrose)². Alcohol is erkend als kankerverwekkend voor mensen en het drinken ervan wordt ook in verband gebracht met psychische problemen, zoals depressie, angst en stoornissen die te maken hebben met middelengebruik³.

Naast de individuele gevolgen leidt alcoholgebruik ook tot grote maatschappelijke schade, zoals verkeersongevallen, geweld, problemen op het werk en in het gezin.

Een globale benadering van alcoholgebruik: verder dan individueel gedrag

Recente wetenschappelijke inzichten nodigen uit om het begrip 'matig alcoholgebruik' opnieuw in vraag te stellen². Boodschappen die gericht zijn op verantwoord alcoholgebruik kunnen nuttig zijn, maar wanneer ze uitsluitend focussen op individueel gedrag, onderschatten ze de rol van sociale, economische en omgevingsfactoren die van invloed zijn op alcoholgebruik⁸.

Alcoholgebruik wordt sterk beïnvloed door structurele factoren, zoals de beschikbaarheid van alcoholische dranken, hun betaalbaarheid en de marketingstrategieën van producenten⁹. Vanuit dit perspectief werkt gezondheidsbevordering zowel in op gedrag als op de leefomgeving. De meest doeltreffende preventiestrategieën combineren individuele interventies en structurele acties in een context die wordt gekenmerkt door sociale ongelijkheden op gezondheidsgebied.

Rol van professionals

Eerstelijnsprofessionals spelen een centrale rol bij het vroegtijdig opsporen van risicovol alcoholgebruik, vooral door hun regelmatige contacten met begunstigden. Doeltreffende preventie betekent dat alcoholgebruik niet langer als normaal wordt gezien, houdt rekening met sociale, culturele en economische situaties om de boodschappen en interventiemethoden aan te passen, en steunt op samenwerking tussen de sectoren gezondheid, welzijn en gezondheidsbevordering om mensen naar de geschikte hulpbronnen te verwijzen. Deze gecoördineerde aanpak op lokaal niveau is een onmisbare hefboom om de samenhang tussen acties te bevorderen en bij te dragen aan het verminderen van alcoholgerelateerde sociale ongelijkheden.



Nuttige links

Réseau Alcool (FR)

Informatiewebsite op initiatief van de Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG).

Biedt informatie, tools en hulpbronnen voor mensen die te maken hebben met alcoholgebruik, voor hun omgeving Réseau Alcool - Patients et proches

en huisartsen, met een aanpak gericht op ondersteuning en doorverwijzing Une aide directe via nos référents - SSMG.

Om je gebruik te beoordelen: Réseau Alcool - Quelle est votre consommation ?

Voor meer informatie: Réseau Alcool - Accueil

Aide Alcool (FR)

Website met informatie over alcoholgebruik, zelfevaluatiertools en onlinebegeleiding voor mensen die hun alcoholgebruik willen bespreken, verminderen of stoppen, en voor hun familie en vrienden.

Site onder gezamenlijk beheer van Le Pélican in Brussel en het Centre ALFA in Luik

Voor meer informatie: [Infos Alcool - Problèmes liés à l'alcool et alcoolisme](#) | [Réduire sa consommation ou arrêter de boire](#) | [Accompagnement en ligne](#)

Vlaams expertisecentrum alcohol en andere drugs - VAD

Deze organisatie ontwikkelt en ondersteunt acties op het gebied van preventie, voorlichting, opleiding, risicobeperking en begeleiding, en stelt tools, hulpbronnen en methodologische ondersteuning ter beschikking van het grote publiek en professionals.

Voor meer informatie: VAD, Vlaams expertisecentrum alcohol en andere drugs

Infor Drogues & Addictions (FR)

Een organisatie die gespecialiseerd is in problemen rond alcohol, drugs en geneesmiddelen. Ze biedt een waaier aan informatiediensten aan met informatie-, bewustmakings- en luistertools, tools voor begeleiding, psychosociale ondersteuning, preventie en opleiding, en hulpbronnen en tools voor zowel het grote publiek als professionals.

Voor meer informatie: Infor Drogues & Addictions asbl

Le pélican Asbl (FR)

Een vereniging die gespecialiseerd is in het ondersteunen van mensen met alcoholgerelateerde problemen en hun omgeving. Ze biedt:

- **individuele ondersteuning**, ondersteuning van koppels of gezinnen, gespreksgroepen en groepsprogramma's
Accompagnement - Le Pelican
- **anonieme onlinehulpprogramma's**, preventie-initiatieven voor jongeren en steunpunten voor volwassenen
Online-hulp - Le Pelican;
- **opleiding en ondersteuning voor professionals** en organisaties rond alcoholgerelateerde uitdagingen
Formations - Le Pelican

Voor meer informatie: Asbl Le Pelican

Eurotox (FR)

Eurotox is het socio-epidemiologische observatorium alcohol-drugs in Wallonië en Brussel. Het is opgericht door Infor-Drogues, Modus Vivendi en Prospective Jeunesse en komt tegemoet aan hun behoefte aan diepgaande kennis over legale en illegale 'drugs' en aan indicatoren en tools om hun werk te sturen.

Voor meer informatie: Eurotox asbl | [Observatoire socio-épidémiologique alcool-drogues en Wallonie et à Bruxelles](#)

Meer informatie



Om te lezen

FR

Informatiedossier Alcohol

Dit dossier geeft duidelijke, gevalideerde informatie over alcoholgebruik, de effecten ervan op de gezondheid, richtlijnen voor veiliger drinken en situaties waarin medische hulp nodig is, en stelt verschillende begeleidingsmogelijkheden voor.

Voor huisartsen en het grote publiek.

Door SSMG



Voor meer informatie

Alcool – Mongeneraliste.be – Votre généraliste vous informe et vous conseille

FR

Documentselectie Gezondheidsdeterminanten in de context van verslaving

De vzw Nadja stelt een nieuwe documentselectie voor over de determinanten van gezondheid in de context van verslaving.

In de context van verslaving houdt de determinantenbenadering rekening met biologische en genetische factoren, levensstijl en gedrag, de sociale omgeving, levensomstandigheden en sociaaleconomische omstandigheden en de fysieke omgeving. Deze systemische aanpak maakt het mogelijk om preventie te richten op verschillende hefboomen, van individuele ondersteuning tot het aanpassen van de sociale en fysieke omgeving, en om gezondheidsongelijkheden bij verslaving te verminderen.

Door Nadja asbl



Voor meer informatie

Sélection documentaire • Les déterminants de santé dans le contexte des addictions
(Nadja asbl) - féda bxl asbl (Nadja asbl) - féda bxl asbl

Februari 2026

FR

Wetenschappelijk rapport Alcoholgebruik in België

Dit rapport analyseert het alcoholgebruik in België op basis van de gezondheidsenquête 2023-2024 en beschrijft de verschillende consumptieprofielen, risicovol gebruik en de aanbevelingen om het risico van alcoholgebruik te verminderen. Het belicht verschillen naar leeftijd, gender, gewest en sociaaleconomische determinanten, evenals de uitdagingen op het gebied van preventie en gebruik van gezondheidszorg.

Bestemd voor professionals in de welzijns- en gezondheidssector en preventieactoren
Door Sciensano



[Voor meer informatie](#)
[HIS 2023-2024](#)

FR

Artikel

Alcool: la fiction de la modération (Alcohol: de mythe van matig drinken)

Dit artikel gaat over alcohol als een belangrijk volksgezondheidsprobleem en stelt het begrip 'matig drinken' in het preventiediscours ter discussie. Het toont dat benaderingen die alleen op individuele verantwoordelijkheid focussen niet genoeg zijn, en benadrukt de invloed van de culturele verankering van alcoholgebruik en de marketing van producenten. Het onderstreept de doorslaggevende rol van de sociale en commerciële omgeving in alcoholgebruik en pleit voor meer globale en structurele preventiebenaderingen.

Voor professionals
Door Marinette Mormont, Santé conjugée, nr. 106 - maart 2024, pagina's 26-28



[Voor meer informatie](#)
[Santé conjugée-106.pdf](#)

FR / NL / EN

Artikel

Ziektelast door alcoholgebruik

Dit artikel geeft een overzicht van Belgische statistieken over morbiditeit en mortaliteit als gevolg van alcoholgebruik.

Door Naar een gezond België



[Voor meer informatie](#)
[Ziektelast door alcoholgebruik - Naar een gezond België](#)

FR

Artikel

Tournée Minérale: impact en nieuwe tools voor professionals

De campagne Tournée Minérale bereikt nu elk jaar meer dan 1,5 miljoen Belgen en kan aanzetten tot een blijvende vermindering van alcoholgebruik en tot een engagement bij gezondheidswerkers, door de kloof te verkleinen tussen mensen die lijden onder alcoholmisbruik en mensen die aangepaste zorg krijgen. Studies tonen aan dat deelnemers zes maanden na de campagne voordelen melden, zoals een betere nachtrust en een vermindering van ongeveer 20% van hun alcoholgebruik. Om eerstelijnsprofessionals te ondersteunen, worden gratis tools (posters, flyers, video's, badges) aangeboden om gesprekken met patiënten over alcoholgebruik te vergemakkelijken.

Door Education Santé



[Voor meer informatie](#)

[Tournée Minérale : impact et nouveaux outils pour les professionnels - Éducation Santé](#)



Om te bekijken (Kortfilm, videoclips enz.)

FR

Videoclip

Mésusage de l'alcool (alcoholmisbruik)

Deze video reikt belangrijke handvatten aan om meer inzicht te krijgen in alcoholgebruik, de gevolgen ervan voor de gezondheid en risicosituaties, vanuit een benadering van preventie en risicobeperking.

Voor het grote publiek

Door SSMG.



[Voor meer informatie](#)

[Le mésusage de l'alcool](#)

FR

Videoclip

Informatievideo's over alcohol

Op deze pagina staan een aantal video's waarin jongeren vertellen over hun perceptie, houding en kennis over alcoholgebruik. De persoonlijke verhalen worden op een toegankelijke manier gepresenteerd en aangevuld met feitelijke informatie over alcohol en de effecten ervan.

Voor het grote publiek

Uitgewerkt door SSMG op de website www.mongeneraliste.be.



[Voor meer informatie](#)

[Vidéos sur l'alcool - Mongeneraliste.be - Votre généraliste vous informe et vous conseille](#)

Februari 2026



Voor meer bewustmaking (bordspellen, brochure, gids, enz.)

FR

Educatieve fiche

Repères en verre standard ou unité (Aanbevelingen in standaardglas of eenheid)

Deze fiche geeft aanbevelingen over alcoholgebruik met een laag risico en over het begrip standaardglas, om informatie en dialoog tussen professionals en begunstigden te bevorderen.

Voor het grote publiek
Opgesteld door SSMG



[Voor meer informatie](#)

[Alcool_Reperes_verres_standard.pdf](#)

FR / NL

Visuele tools

Tournée minérale

Beeldmateriaal voor wachtkamers van professionals en apotheken: posters, flyers, badges en video's.



[Voor meer informatie](#)

[Visuals van Tournée Minérale voor je wachtkamer of praktijk - Tournée Minérale](#)

FR

Bordspel

Feelings addictions: er anders over praten

Dit educatieve bordspel helpt om te praten en na te denken over verslavingen, zoals alcoholverslaving, uitgaande van emoties en beelden. Met deze tool kan je op een speelse, niet-oordelende en interactieve manier over consumptie praten en stimuleer je de dialoog binnen groepen over gevoelens, percepties en ervaringen met verslaving.

Voor tieners, volwassenen en preventie-, welzijns- en gezondheidsprofessionals.
Door Culture & santé



[Voor meer informatie](#)

[Feelings Addictions : en parler autrement | Cultures & Santé](#)

Februari 2026

FR

Kaartspel

AITaCaMu (Alcohol, Tabak, Cannabis, Multimedia)

Met deze multimedia leertool worden vragen over alcohol-, tabaks- en cannabisgebruik bespreekbaar. De verschillende kaarten stimuleren uitwisseling, reflectie en debat over het gebruik, de beeldvorming en de effecten van deze middelen, aan de hand van een participatieve aanpak die geschikt is voor groepswork.

Voor tieners en jongvolwassenen

Door Culture & santé



Voor meer informatie

[AITaCaMu \(alcool, tabac, cannabis, multimédias\) | Cultures & Santé](#)

FR

Risicoreductieproject

Drink Different

Drink Different, het project "Alcohol in het studentenmilieu", is een project om de risico's van overmatig alcoholgebruik in het Brusselse studentenmilieu te verminderen. Het algemene doel is om de gezondheidsreflexen rond alcoholgebruik in het studentenmilieu te normaliseren en zo op termijn risicogedrag en het aantal ongevallen in het Brusselse studentenmilieu te verminderen.

Voor studenten

Door Modus Vivendi



Voor meer informatie

[Drink Different - Modus Vivendi](#)



Om te begeleiden

FR

Online en/of face-to-face

Les Alcooliques Anonymes (Les AA)

De vereniging organiseert praatgroepen en zelfhulpgroepen voor mensen die willen stoppen met alcohol of niet willen terugvallen, in een anoniem kader en op basis van wederzijdse steun.

Voor iedereen die te maken heeft met alcoholgebruik

De bijeenkomsten zijn gratis, online of face-to-face. Een vergadering vinden:

[Reunions - Alcooliques Anonymes.](#)

Er is ook een **telefoonnummer** dat 24/7 bereikbaar is: 078 15 25 56.



Voor meer informatie

[Alcooliques Anonymes - Problème d'alcool | 078 15 25 56](#)

Februari 2026

FR

Online

Telefonische ondersteuning - Infor Drogues & addictions

Deze telefonische hulpdienst biedt een luisterend oor, informatie en begeleiding rond alcohol-, drugs- en geneesmiddelengebruik. De dienst is anoniem en vertrouwelijk en biedt de mogelijkheid om vragen te stellen, een situatie te verduidelijken en doorverwezen te worden naar passende hulp.

Bestemd voor personen die te maken hebben met alcohol- of ander middelengebruik, hun naasten en professionals.

Georganiseerd door Infor Drogues & Addictions

Op het nummer 02 422 52 52

Van maandag tot woensdag van 9 tot 21 uur, donderdag van 13 tot 21 uur, vrijdag van 9 tot 17 uur en zaterdag van 10 tot 14 uur.



Voor meer informatie

[Accompagnement téléphonique - Infor Drogues & Addictions asbl](#)

FR /NL

Online

Hulp-/Infolijn - Narcotics Anonymous België

Hulplijn die een luisterend oor en steun biedt tussen lotgenoten, anoniem en vertrouwelijk. Je kunt er terecht met vragen over problemen rond drugs, alcohol of geneesmiddelen.

Voor iedereen die te maken heeft met een verslavingsprobleem.

Op het nummer + 32 476 64 30 54

Georganiseerd door Narcotics Anonymous België



Voor meer informatie

[Hulp-/Infolijn | Narcotics Anonymous België](#)

NL

Online

Télé-accueil

Een gratis, anonieme en vertrouwelijke hulplijn, 24 uur per dag en 7 dagen per week bereikbaar op 107

Chat van 13.00 tot 03.00 uur.

Voor iedereen die het moeilijk heeft, bijvoorbeeld door alcoholgebruik of een crisissituatie.



Voor meer informatie

[Télé Accueil Bruxelles - Besoin de parler ? Appelez le 107 !](#)

Februari 2026

FR

**Face-to-face en/of online
Al-Anon/Alateen**

Ondersteunings- en zelfhulpgroepen voor naasten van mensen met een alcoholproblematiek, in een vertrouwelijke setting en gebaseerd op het delen van ervaringen.

Voor naasten (familie, partner, vrienden) van mensen met alcoholproblemen. De online of face-to-face bijeenkomsten zijn gratis.



Voor meer informatie

[Al-Anon/Alateen - De l'aide et de l'espoir pour les familles et les amis des alcooliques](#)

FR

**Face-to-face/online
Centra voor volwassenen met een verslaving**

Op deze webpagina vind je een lijst van centra in Brussel die hulp en begeleiding bieden aan volwassenen met een (alcohol)verslaving, met praktische info voor doorverwijzing.

Voor volwassenen met een verslaving en de professionals die met hen werken.



Voor meer informatie

[Centra voor volwassenen met een verslaving | Iriscare](#)

FR

**Face-to-face/online
R  sad**

Deze vzw heeft als missie om mensen met een verslaving (alcohol, drugs, geneesmiddelen, schermen, games, seks, ...) en hun naasten op te vangen, te informeren en te begeleiden, en om alle eerstelijns psycho-medisch-sociale hulpverleners te informeren, op te leiden en te ondersteunen in hun werk.

Voor het grote publiek en voor professionals



Voor meer informatie

[R  sad - Réseau d'aide aux problématiques d'addictions](#)

Februari 2026

FR

Face-to-face/online
Medisch centrum Enaden vzw

Het centrum Enaden biedt gespecialiseerde verslavingszorg, waaronder behandeling voor afhankelijkheid van alcohol, psychoactieve stoffen en gedragsverslavingen. De diensten omvatten crisispvang, accommodatie voor kort verblijf, een dagcentrum, een jeugddagcentrum, een consultatie-eenheid en een outreachteam. De aanpak valt binnen een zorgtraject dat evaluatie, behandeling en doorverwijzing naar aangepaste follow-up combineert.

Voor volwassenen met een verslaving en de professionals die met hen werken.



Voor meer informatie

Vier afdelingen staan voor u klaar - Enaden

FR / NL

Face-to-face en online
COMPAS BXL

Een gratis luister-, informatie- en verwijzingsdienst. Op basis van een analyse van de situatie helpt deze dienst om de behoeften te verduidelijken en zorgt voor gepersonaliseerde verwijzing (geen therapeutische opvolging) naar de meest geschikte diensten in het Brussels Gewest.

Voor jongeren en jongvolwassenen die worstelen met psychische gezondheidsproblemen en/of (alcohol)verslaving, en voor welzijns- en gezondheidsprofessionals die hulp zoeken bij doorverwijzing.

Door VGC - Vlaamse Gemeenschapscommissie



Voor meer informatie

COMPAS BXL | Vlaamse Gemeenschapscommissie

FR / NL

Online
Luister- en informatielijn - De Druglijn

Biedt een luisterend oor in een vertrouwelijke en anonieme setting en geeft betrouwbare informatie over alcohol, drugs en psychoactieve medicijnen. Via deze dienst kunnen mensen vragen stellen, advies krijgen en, indien nodig, worden doorverwezen naar de juiste hulp.

Voor het grote publiek.

078 15 10 20 van maandag tot vrijdag van 10.00 tot 20.00 uur

Ook bereikbaar via chat en e-mail



Voor meer informatie

Bel De Druglijn

Februari 2026



Om deel te nemen

FR

Online

Start van de ARCAD-enquête

De vzw Eurotox kondigt de lancering aan van de ARCAD-enquête, een anonieme online-enquête over het gebruik van alcohol, geneesmiddelen en illegale drugs in Wallonië en Brussel. Door deze enquête in te vullen en te delen, help je mee om een genuanceerder beeld van deze praktijken te vormen. Deze kennis zal bijdragen tot betere strategieën op het vlak van volksgezondheid en tot het uitbouwen van een beter toegeruste samenleving, met begeleiding die is afgestemd op reële situaties.

Gericht op het grote publiek in Wallonië en Brussel

Door Eurotox vzw



[Voor meer informatie](#)

[Lancement de l'enquête ARCAD - Eurotox asbl](#)

FR

Face-to-face

Comprendre et intervenir face au mésusage d'alcool (Alcoholmisbruik begrijpen en aanpakken)

Deze opleiding geeft je onmisbare handvatten om alcoholmisbruik te begrijpen en op de juiste manier aan te pakken. Ze behandelt de mechanismen van misbruik, kwetsbaarheidsfactoren en concrete pistes voor interventie en begeleiding, in een niet-stigmatiserende aanpak die gericht is op risicobeperking. Geen voorkennis vereist.

Gratis

Voor professionals: psychologen en eerstelijnsverleners.

Door Interstices UMC Sint-Pieter vzw via PsyBru

In Forum UMC Sint-Pieter (polyvalente zaal) - Hoogstraat 322, 1000 Brussel

3/02/26 en 17/02/26 van 9.00 tot 12.30 uur



[Voor meer informatie](#)

[Comprendre et intervenir face au mésusage d'alcool - PsyBru](#)

FR / EN

Face-to-face

Queer & Sober Brussels

Deze community brengt nuchtere en 'sober curious' LGBTQIA+-personen (en hun medestanders) samen die geïnteresseerd zijn in een levensstijl zonder alcohol of drugs. De community biedt ontmoetingsruimtes en sociale activiteiten zonder middelengebruik, die sociale contacten, het delen van ervaringen en welzijn bevorderen in een inclusief en ondersteunend kader.

Georganiseerd door Queer & Sober Brussels.

De aangeboden activiteiten zijn gevarieerd en worden georganiseerd op verschillende data, locaties en met uiteenlopende deelnamevoorwaarden (waaronder de prijs).



[Voor meer informatie](#)

[Queer & Sober Brussels](#)

Februari 2026

FR

Face-to-face

L'Alcool et vous ?

Een tweedaags evenement voor iedereen over alcohol. Tijdens dit evenement kan je informatie krijgen, mensen ontmoeten en praten over alcoholgebruik, de effecten ervan en vragen die dit kan oproepen, op een toegankelijke manier en zonder oordeel.

Georganiseerd door het multidisciplinair team van de dienst Psychiatrie van UVC Brugmann.

Data en locaties worden na registratie per e-mail meegedeeld.



Voor meer informatie

L'alcool et vous ? - un programme du CHU Brugmann

FR / NL

Online

Tournée minérale : een maand zonder alcohol (februari)

Een jaarlijkse campagne die mensen uitnodigt om in februari even te stoppen met alcohol drinken. De website biedt informatie, tips, ondersteunende tools en getuigenissen om mensen aan te moedigen om na te denken over alcoholgebruik. Mensen nemen vrijwillig deel, individueel of in groep.

Gecoördineerd door de Druglijn



Voor meer informatie

Tournée Minérale - Een maand zonder alcohol!

FR

Face-to-face/online

Opleiding - 'L'échiquier : un outil d'animation pour parler des dépendances et du bien-être' (Het schaakbord: een animatietool om te praten over verslavingen en welzijn)

Prospective Jeunesse biedt een opleidingsmodule aan rond een schaakbord: een animatietool om te praten over verslaving en welzijn.

'L' échiquier' is een eenvoudige tool die professionals uitnodigt om samen met hun doelgroep een dialoog op gang te brengen over het begrip 'problematisch gebruik'. Daarbij wordt uitgegaan van motivatie en wordt een uitsluitend productgerichte benadering vermeden.

Face-to-face: 12/03 en 02/04/26

Op afstand: 14/04, 21/04 en 20/05/26

Door Prospective Jeunesse



Voor meer informatie

Formation • L'Echiquier : un outil d'animation pour parler des dépendances et du bien-être - féda bxl asbl

Februari 2026

In de zorgzone

In de Zorgzone Noord

FR

Face-to-face

Bijeenkomsten van Alcooliques anonymes (AA)

Bijeenkomst: Alleen voor AA-leden of voor mensen met een alcoholprobleem 'die willen stoppen met drinken'.

- Woensdag 19.30 uur: 2e woensdag van de maand
- Donderdag 19.30 uur

Bijeenkomsten 'voor iedereen': open voor iedereen die geïnteresseerd is in het alcoholherstelprogramma van Alcooliques anonymes. Niet-alcoholisten mogen open bijeenkomsten bijwonen als waarnemer.

- Laatste donderdag van de maand
- Geen bijeenkomsten op de 2e donderdag van de maand.

In Jette Brugmann Extra Muros, Alexandre Woutersstraat 12, 1090 Jette.
Georganiseerd door Alcooliques Anonymes



[Voor meer informatie](#)

[Liste des groupes - Alcooliques Anonymes](#)

FR

Face-to-face

Bijeenkomsten van Alcooliques anonymes

Bijeenkomst: Alleen voor AA-leden of voor mensen met een alcoholprobleem 'die willen stoppen met drinken'. Dinsdag om 20.00 uur.

Bijeenkomsten 'voor iedereen': open voor iedereen die geïnteresseerd is in het alcoholherstelprogramma van Alcooliques anonymes. Niet-alcoholisten mogen open bijeenkomsten bijwonen als waarnemer. Elke 2e dinsdag van de maand.

Wemmelse Steenweg 229, 1090 Jette
Georganiseerd door Alcooliques Anonymes



[Voor meer informatie](#)

[Liste des groupes - Alcooliques Anonymes](#)

Februari 2026

FR

Face-to-face

Bijeenkomsten van Alcooliques anonymes

Bijeenkomst: Alleen voor AA-leden of voor mensen met een alcoholprobleem 'die willen stoppen met drinken'. Vrijdag om 19.00 uur.

In het Brugmann Hortaziekenhuis, Rommelaerelaan 22, 1020 Laken.

Via de Psy-ingang, 1e verdieping (unit 72)

Georganiseerd door Alcooliques Anonymes



Voor meer informatie

Liste des groupes - Alcooliques Anonymes

Referenties

1. Sciensano. Gebruik van alcohol - Gezondheidsenquête 2023-2024 (thematisch verslag).
https://www.sciensano.be/sites/default/files/al_report_his2023_nl.pdf
2. Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders (2024).
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240096745>
3. International Agency for Research on Cancer (IARC). European Code Against Cancer – Alcohol drinking and cancer.
<https://www.iarc.who.int/reference/european-code-against-cancer-4th-edition-alcohol-drinking-and-cancer/>
4. Bloomfield K. Understanding the alcohol-harm paradox: what next? Lancet Public Health. 2020;5(6):e300-e301. doi:10.1016/S2468-2667(20)30119-5.
5. Gemeenschappelijke Gemeenschapscommissie / Observatorium voor Gezondheid en Welzijn van Brussel-Hoofdstad. 'Iedereen even gezond in Brussel?' (dossier).
https://www.ccc-ggc.brussels/sites/default/files/documents/graphics/dossiers/dossier_2019-2_sociale_ongelijkheden_in_gezondheid_nl.pdf
6. FOD Volksgezondheid - Overlegorganen. Interfederale strategie inzake schadelijk alcoholgebruik 2023-2028 (PDF).
https://overlegorganen.gezondheid.belgie.be/sites/default/files/documents/20220323_interfederale_strategie_schadelijk_alcoholgebruik_basisnota_nl_3.pdf
7. Sciensano. Gezondheidsenquête 2023-2024 - Resultaten (resultatenpagina) / alcoholindicatoren.
<https://www.sciensano.be/nl/resultaten-van-de-gezondheidsenquête-2023-2024>
8. Maison Médicale / Santé Conjuguée. 'Alcool : la fiction de la modération' (2024).
<https://www.maisonmedicale.org/alcool-la-fiction-de-la-moderation/>
9. Hoge Gezondheidsraad (HGR). Advies nr. 9787 - Maatregelen om de schade van alcohol te beperken. België.
<https://www.hgr-css.be/nl/advies/9781/maatregelen-om-de-schade-van-alcohol-te-beperken>

Ben je een professional actief in de welzijns- en gezondheidssector?
Oefen je je activiteit uit en/of begeleid je mensen in complexe situaties die op het grondgebied van de Zorgzone Noord?

Zoek je praktische informatie over het Brusselse zorgaanbod of oriëntatiehulp (dienstverleners, ondersteuningsmaatregelen, proefprojecten, financiële steun enz.)?

Ons team staat elke werkdag van 9 tot 17 uur voor je klaar om je naar de juiste middelen te leiden.



**Voor meer informatie over preventie,
ga naar
www.zorgzone-noord.brussels**