



Alcohol nazorg

Alcoholhulpverlening Limburg

T +32(0)89 32 50 50
F +32(0)89 32 79 00
info@zol.be

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken

Campus Maas en Kempen
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk



Beste patiënt,

Na een opname in het ziekenhuis heb jij of je omgeving misschien nood aan een gesprek of informatie over alcohol.

In deze brochure vind je de verschillende beschikbare voorzieningen die je kunnen ondersteunen en helpen hoe om te gaan met je alcoholgebruik. Een aantal voorzieningen zijn gratis en rechtstreeks toegankelijk; bij andere kan je alleen terecht na verwijzing van een hulpverlener of arts.

Mocht je na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Je arts en/of de verpleegkundigen zijn steeds bereid om al jouw vragen te beantwoorden.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. H. Verslegers (Psychiater) | Juni 2019

INHOUDSTAFEL

1. Praat erover 3
2. Waar kan je terecht? 3
Telefonische - online hulplijnen
Zelfhulp
CAD Limburg
Psycholoog of psychiater

01 PRAAT EROVER

Na een opname in het ziekenhuis heb jij of je omgeving misschien nood aan een gesprek of informatie over alcohol.

Een aantal voorzieningen zijn gratis en rechtstreeks toegankelijk, bij andere kan je alleen terecht na verwijzing van een hulpverlener of arts.



"Ik heb de afgelopen jaren vaak het idee dat ik altijd een hekel aan alcohol heb gehad. Maar alcohol doet iets met mijn geest en lichaam waardoor ik toch telkens weer drink."
(anoniem)

02 WAAR KAN JE TERECHT?

Zorg goed voor jezelf. Eet voldoende, beweeg, praat met iemand uit je familie, vriendenkring of buurt. De website www.fitinjehoofd.be helpt je op weg.

Neem contact op met je huisarts of met de hulpverlener bij wie je in begeleiding was voor je opname.

In je **buurt** zijn er diensten waar je terecht kan voor een gesprek of hulp bij het zoeken naar de voor jou gepaste hulpverlening.

- Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)
www.cawlimburg.be
T 011 21 20 20
- Het sociaal huis (OCMW)
- Het huis van de mens
www.huisvandemens.nu
- Het ziekenfonds

Telefonische - online hulp-lijnen

- Alcoholhulp
www.alcoholhulp.be
- De druglijn
www.druglijn.be
T 078 15 10 20
- Zelfmoordlijn 1813
www.zelfmoord1813.be

Zelfhulp

- Anonieme Alcoholisten (AA)
www.aavlaanderen.org
T 032 391 415
- Al-anon / Al-ateen
(partner, familie, vrienden)
www.al-anonyl.be
T 032 185 056
- SOS Nuchterheid
www.sosnuchterheid.be
T 0496 42 47 34
- Anonieme Verslaafden (NA)
T 0489 31 11 21
- De Bongerd
T 0477 46 09 30 / T 0476 35 49 04

CAD Limburg

Centra voor Alcohol- en andere
Drugproblemen
T 011 27 42 98
www.cadlimburg.be

CAD heeft een ambulante individueel en groepsgericht aanbod voor de gebruiker en zijn omgeving. Je komt op gesprek op het hoofdkantoor in Hasselt of in één van de regiokantoren bij jou in de buurt.

Psycholoog of psychiater

Je kan contact opnemen met een privé-psycholoog of psychiater. Vraag of zij ervaring hebben in het begeleiden van mensen met een alcoholprobleem.

Indien nodig kan je doorverwezen worden naar

Mobiele teams (Reling / Noolim)

- Acute / kortdurende zorg aan huis
- Langdurige zorg aan huis

*Psychiatrische Afdeling van
een Algemeen Ziekenhuis (PAAZ)*

Psychiatrisch Ziekenhuis



www.ZOL.be



www.facebook.com/ZOLzh



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be.