

Persbericht hoeveel is te veel december 2010

Werken aan alcohol- of drugprobleem gebeurt steeds meer online.

Het succes van www.hoeveelisteveel.be is daar een bewijs van. In 2010 werden dagelijks gemiddeld 161 zelftests over alcohol of andere drugs afgelegd. Maandelijks meldden zich dit jaar ook gemiddeld 65 cannabis- of cocaïnegebruikers aan voor een zelfhulpmodule.

'Hoeveel is te veel' bestaat sinds 2008 en groeide op enkele jaren tijd uit tot een uitgebreid online aanbod voor volwassen gebruikers. De site biedt 8 testjes waarmee men kan nagaan hoe riskant zijn gebruik van alcohol, cannabis, cocaïne, XTC, speed, slaap- en kalmeermiddelen, internet en gokken is. Wie dat wil kan er ook zijn kennis over alcohol, cannabis, cocaïne, XTC of gokken testen. Daarnaast kunnen cannabis- en cocaïnegebruikers met een zelfhulpmodule aan de slag. De module is een online programma waarop men regelmatig inlogt en op 4 tot 6 weken zijn gebruik kan verminderen of stoppen.

"Deze testen en modules zijn erg laagdrempelig, anoniem en gratis. Bovendien hoeft men zich niet te verplaatsen of een afspraak te maken. Dat draagt bij tot het succes," zegt Tom Evenepoel, coördinator van De DrugLijn, initiatiefnemer van de site.

Onderzoek bevestigt dat via deze formule andere doelgroepen bereikt worden, zoals werkenden, hoger opgeleiden en mensen die nog niet eerder in behandeling zijn geweest. 'Hoeveel is te veel' is erop gericht vroegtijdig in te grijpen bij riskant gebruik. De zelftest en online zelfhulp kunnen met andere woorden een belangrijke aanzet geven.

Zelfhulp kan ook een opstap zijn om door te stromen naar de reguliere hulpverlening. Aangezien het om een initiatief van De DrugLijn gaat, is het voor de gebruikers maar een kleine stap om via een telefoon of e-mail met De DrugLijn verder advies in te winnen. Op haar beurt kan De DrugLijn wie dat wenst verder wegwijs maken in de hulpverlening. Het kan daarbij gaan om online hulp zoals alcoholhulp.be en cannabishulp.be of om alcohol-en drughulpcentra die diverse begeleidingsprogramma's aanbieden in heel Vlaanderen.

161 ingevulde zelftests per dag

In totaal werden in 2010 tot dusver al iets meer dan 54.000 van deze tests afgelegd, dat zijn er meer dan 160 per dag. De alcoholtest is met voorsprong de populairste: dit jaar werd hij al door 26.460 mensen afgelegd. Ook de testen over cannabis (11.670), internetgebruik (5.105) en cocaïne (3.851) behoren tot de meest geconsulteerde.

Zelfhulp slaat aan

Een stap verder gaan de echte zelfhulpprogramma's voor volwassen cannabis- en cocaïnegebruikers. Hierbij kan de gebruiker zelfstandig zijn of haar gebruik verminderen of stoppen, zonder contact met een hulpverlener. Het programma biedt steun aan de hand van opdrachten, informatieve teksten, een dagboek en een afgesloten forum.

Gemiddeld 26 jaar

Elke maand melden zich gemiddeld 53 mensen aan in de cannabismodule en 11 voor de module over cocaïne. Ook al gaat het vooral om mannen (77% bij cannabis, 72% bij cocaïne), het aandeel vrouwen dat gebruik maakt van deze online zelfhulpmodules ligt iets hoger dan in de reguliere hulpverlening. De deelnemers hebben een diverse opleidingsachtergrond (bij de cannabisgebruikers heeft 32% een diploma secundair onderwijs en 34% volgde hogere studies, bij cocaïnegebruikers is dit respectievelijk 19% en 47%). De gemiddelde leeftijd ligt rond de 26 jaar (27 jaar bij cocaïne).

'Hoeveel is te veel' is tot stand gekomen dankzij het Fonds ter Bestrijding van Verslavingen van het Ministerie van Volksgezondheid en Sociale Zaken.

Noot voor de redactie, niet voor publicatie:

Verdere toelichting bij dit persbericht kan u bekomen bij: Tom Evenepoel, coördinator De DrugLijn, tom.evenepoel@druglijn.be, tel 02 – 423 03 44, mob 0485 – 07 68 04