

PERSBERICHT

Brussel, 10 maart 2010.

www.hoeveelisteveel.be: na succesvolle online zelfhulp voor cannabisgebruikers nu ook een aanbod voor cocaïnegebruikers

De DrugLijn lanceert een online zelfhulpmodule voor cocaïnegebruikers op www.hoeveelisteveel.be. De site biedt al een succesvolle, gelijkaardige module voor cannabisgebruikers. Beide programma's zijn gratis en anoniem en richten zich tot volwassen gebruikers die hun gebruik willen verminderen of stoppen.

De resultaten van de zelfhulpmodule voor cannabisgebruikers sterken De DrugLijn in haar overtuiging dat een dergelijk online aanbod tegemoet komt aan de behoeften van een groep volwassen gebruikers voor wie de stap naar de klassieke hulpverlening (nog) te groot is.

In het buitenland is men al langer overtuigd van het potentieel van online zelfhulp en volgens De DrugLijn bewijzen de cijfers van de cannabis zelfhulp dat ***Hoeveelisteveel*** ook in ons land aan een behoefte voldoet.

De lijn vermoedt dat niet enkel cannabisgebruikers maar ook gebruikers van andere middelen zitten te wachten op online zelfhulp. Cocaïne is al een paar jaar uitgegroeid tot de tweede meest besproken illegale drug bij De DrugLijn en daarom lanceert ze nu een tweede online zelfhulpmodule, specifiek voor cocaïnegebruikers.

De module werkt vrijwel identiek aan die voor cannabis: de gebruiker bepaalt zelf of hij wil stoppen of minderen en hoe lang hij het programma wil volgen. Het programma omvat ondersteunende oefeningen en informatie die meer inzicht biedt op het eigen gebruik en de manieren waarop men dat gebruik kan stopzetten of onder controle kan krijgen. De bedoeling is alleszins dat men op vier tot zes weken tijd terug greep krijgt op het druggebruik.

Volwassen gebruikers kunnen anoniem, gratis en op een zelfgekozen moment inloggen en de online zelfhulp starten. Er komt geen afspraak of hulpverlener aan te pas. Ondervinden gebruikers dat de online zelfhulp niet volstaat dan kunnen ze anoniem De DrugLijn mailen of bellen. Via die weg kunnen ze alsnog verwezen worden naar professionele hulp in hun buurt. Op die manier is de online zelfhulp ook een drempelverlagende opstap naar de drughulpverlening.

Nieuw tot slot, is dat de deelnemers van de cocaïne- en de cannabiszelfhulp nu ook anoniem in contact kunnen komen met andere deelnemers via een gesloten forum. Tom Evenepoel: 'Een dergelijk forum wordt als het ware een virtuele zelfhulpgroep. Er kunnen niet alleen tips uitgewisseld worden; lotgenoten kunnen elkaar ook online ondersteunen in moeilijke momenten.'

Hoeveelisteveel.be

'***Hoeveelisteveel*** omvat kennistests, zelftestvragenlijsten en een zelfhulpmodule. Het totale aanbod kadert binnen zogeheten online vroeginterventies,' vertelt Tom Evenepoel, coördinator van

De DrugLijn. 'De bedoeling daarbij is om problematisch middelengebruik in een vroeg stadium in kaart te brengen en de gebruikers op een laagdrempelige manier te motiveren tot gedragsverandering.'

De DrugLijn benadrukt dat **Hoeveelsteveel** een aanbod is voor volwassenen die zich vragen stellen bij hun gebruik van drank, drugs, pillen, internet of hun gokgedrag. 'De site is niet bedoeld voor minderjarigen en evenmin geschikt voor preventieve doeleinden,' alsnog Tom Evenepoel.

Online zelfhulp voor cannabisgebruikers bereikt de verhoopte doelgroep

Hoeveelsteveel richt zich specifiek tot volwassen gebruikers. De DrugLijn stelt tevreden vast dat de juiste doelgroep bereikt wordt. De cijfers tonen aan dat vooral mannelijke cannabisgebruikers rond 25 jaar oud zich aanmelden.

Na een grote golf van inschrijvingen kort na de lancering in 2009, melden er zich de laatste maanden gemiddeld 37 nieuwe gebruikers per maand aan voor de online cannabis zelfhulp. Aan gebruikers die zich aanmelden wordt gevraagd om een aantal persoonskenmerken in te vullen. Voorts blijven zij anoniem. Hieruit blijkt dat de gebruikers van de zelfhulpmodule overwegend mannelijk (78% mannen) zijn. Ze hebben een behoorlijk opleidingsniveau: 34% hoger secundair onderwijs, 31% hogeschool of universiteit, 16% lager secundair onderwijs, 3% lager onderwijs, 16% onbekend. Dat het aanbod wel degelijk volwassen gebruikers bereikt, blijkt uit het feit dat de gemiddelde leeftijd van de deelnemers net geen 27 jaar is. 59% van de deelnemers stelt zichzelf als doel compleet te stoppen met cannabis, 41% wil zijn gebruik afbouwen.

Hoeveelsteveel is tot stand gekomen met steun van het Fonds ter Bestrijding van Verslavingen van de federale minister L. Onkelinx van Sociale Zaken en Volksgezondheid.

Meer info:

www.hoeveelsteveel.be

De DrugLijn – Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken

Bel 078-15 10 20 (ma-vr 10 u-20 u) of mail via www.druglijn.be

Steeds anoniem en objectief

DE DRUGLIJN
078-15-10-20

Banner Hoeveel is te veel: zie http://www.vad.be/media/1995/banner_220x150_hitv.jpg

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

