

## PERSBERICHT

Brussel, 9 maart 2009

### HOEVEEL IS TE VEEL

#### De DrugLijn lanceert online-zelfhulp voor cannabisgebruikers

*Cannabis zit weer volop in de actualiteit. Terwijl velen zich beperken tot het ventileren van hun mening over de drug, komt De DrugLijn naar buiten met een uniek online-aanbod voor mensen met een cannabisprobleem.*

*Volwassen gebruikers die aan hun cannabisconsumptie willen werken, kunnen voortaan terecht op [www.hoeveelisteveel.be](http://www.hoeveelisteveel.be). Die site biedt een online-zelfhulpprogramma aan dat uniek is in België. Het programma ondersteunt gebruikers om hun cannabisconsumptie in 4 tot 6 weken te verminderen of volledig te stoppen. De online-zelfhulp is anoniem en gratis en bedoeld voor volwassen gebruikers.*

*"We begeven ons niet op het pad van de online-hulpverlening, maar bieden wel een handig hulpmiddel voor wie merkt dat hij met cannabis in de problemen komt", vertelt Tom Evenepoel, coördinator van De DrugLijn. Hoeveelisteveel.be wil vooral mensen bereiken die minder gemakkelijk met hun probleem naar buiten komen of voor wie de stap naar de hulpverlening net iets te groot is.*

#### Nieuw: Online-zelfhulp

De DrugLijn krijgt geregeld vragen van cannabisgebruikers die aanvoelen dat ze de controle over hun gebruik dreigen te verliezen. Ze willen wel degelijk iets aan hun druggebruik veranderen, maar stellen vast dat ze daar alleen niet in slagen. Helaas is professionele hulp voor een aantal van hen een te grote drempel. Wel hebben zij nood aan een steun in de rug, aan concrete tips en informatie. En net daarvoor is het internet een erg geschikt medium. Volwassen cannabisgebruikers kunnen anoniem, gratis en op een zelfgekozen moment inloggen en de online-zelfhulp starten. Er komt geen afspraak of hulpverlener aan te pas. Ervaringen uit het buitenland leren dat het voor veel cannabisgebruikers een verademing is om te merken dat er een dergelijke online-tussenweg als oplossing voor hun probleem is.

Gebruikers van de online-zelfhulp bepalen zelf of ze willen stoppen of hun gebruik willen verminderen. Het programma biedt ondersteunende oefeningen en informatie waarmee men geleidelijk aan meer zicht krijgt op het eigen gebruik en de manieren die persoonlijk kunnen helpen om dat gebruik stop te zetten of onder controle te krijgen.

Lukt het toch niet op die manier of is er nood om de in het programma opgedane ervaringen te bespreken, dan kunnen ze anoniem De DrugLijn mailen of bellen. Via die weg kunnen ze ook steeds een doorverwijsadres krijgen wanneer zelfhulp onvoldoende blijkt en professionele hulp zich opdringt. Op die manier is de online-zelfhulp ook een drempelverlagende opstap naar professionele hulpverlening.

## **Test je kennis en test je gebruik: een succes!**

www.hoeveelsteveel.be is de site waarmee De DrugLijn sinds een jaar actief is op het vlak van zogeheten 'online-vroeghulp' voor volwassen gebruikers. Sinds begin 2008 staan er al acht zelftests op de site. Dat zijn vragenlijsten die elke volwassene toelaten om te weten te komen hoe riskant zijn gebruik is. Deze tests blijken te beantwoorden aan een behoefte bij de gebruikers. Ze waren van bij de lancering een succes. Ondertussen haalde de website al 49 000 unieke bezoekers. Daarvan deden 8 139 mensen die zelftest voor cannabisgebruikers.

Naast deze zelftest kunnen cannabisgebruikers aan de hand van een kennistest sinds kort ook nagaan hoeveel ze echt weten over die drug.

## **Gratis, anoniem en laagdrempelig**

Met de kennistests, zelftests en zelfhulp beschikt De DrugLijn nu over een mooi aansluitend aanbod voor cannabisgebruikers. Bovendien heeft iedereen die van het aanbod gebruik maakt op elk moment de kans om persoonlijk anoniem contact te nemen met de lijn.

Die filosofie sluit perfect aan bij de aanpak van De DrugLijn in het algemeen. De lijn stelt anonimiteit hoog in het vaandel en heeft een sterke traditie in het bespreekbaar maken van alcohol- en andere drugproblemen.

Tom Evenepoel: "We willen drempelverlagend werken en een gratis online-aanbod biedt op dat vlak grote kansen. Met [www.hoeveelsteveel.be](http://www.hoeveelsteveel.be) willen we ook de beeldvorming bij gebruikers over hulp bij drugproblemen bijsturen. Daarover doen nog veel clichés en misvattingen de ronde. Met tools zoals de online-zelfhulp worden die doorprikt en ervaren de gebruikers dat een drugprobleem iets is waar echt werk van kan gemaakt worden, ook op eigen kracht."

Dit initiatief 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](http://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](http://www.druglijn.be)

Steeds anoniem en objectief

**DE DRUGLIJN**  
**078-15-10-20**

## **Banner Hoeveel is te veel:**

zie <http://www.vad.be/Nieuw/actualiteit.html>

## **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](mailto:tom.evenepoel@druglijn.be)

tel 02 – 423 03 44, mob 0485 – 07 68 04