

# Zelftests, en veel meer...

1 juni 2017

de druglijn




1994

- ➔ *zichtbaarheid van het gebruik door media-aandacht, veranderende gebruikspatronen en de toegenomen maatschappelijke bespreekbaarheid.*
- ➔ *vragen aan hulpverlening en preventiewerk*
- ➔ *meer eenvormige, objectieve en gecoördineerde informatie-verstrekking*
- ➔ *ruimte aan anderen in de sector voor kerntaken*



**2017**

 ● Bel **078 15 10 20**

 ● Bel via **skype**

 ● Chat nu

 ● **Mail** je vraag



## Telefoon

Nood aan een **goed gesprek**?  
Je kan **anoniem** terecht bij  
onze telefoonlijn.

**Maandag tot vrijdag van 10 tot  
20u** (niet op feestdagen)

● Bel **078 15 10 20**

> [Lees meer](#)



## Skype

Voer een **online** gesprek. Uit  
respect voor je privacy zonder  
webcam!

**Maandag tot vrijdag van 12 tot  
20u** (niet op feestdagen)

● Bel via **skype**

> [Lees meer](#)



## Chat

**Chat anoniem** met een  
medewerker. Schrijf al je vragen  
en zorgen van je af.

**Maandag + vrijdag van 15-18u  
woensdag van 14-17u** (niet op  
feestdagen)

● Chat nu

> [Lees meer](#)



## Mail

**Mail** je vraag **anoniem** door.  
Binnen de 5 werkdagen krijg je  
persoonlijk antwoord.

**24u/24u en 7 dagen op 7.**  
Het contactformulier is continu  
beschikbaar.

● **Mail** je vraag

> [Lees meer](#)

Belangrijk: lees meer over jouw [anonimiteit en privacy](#) en over de service die je van ons mag verwachten in de [spelregels](#).

Share:    

Voor alle vragen over drank,  
drugs, pillen, gokken, gamen

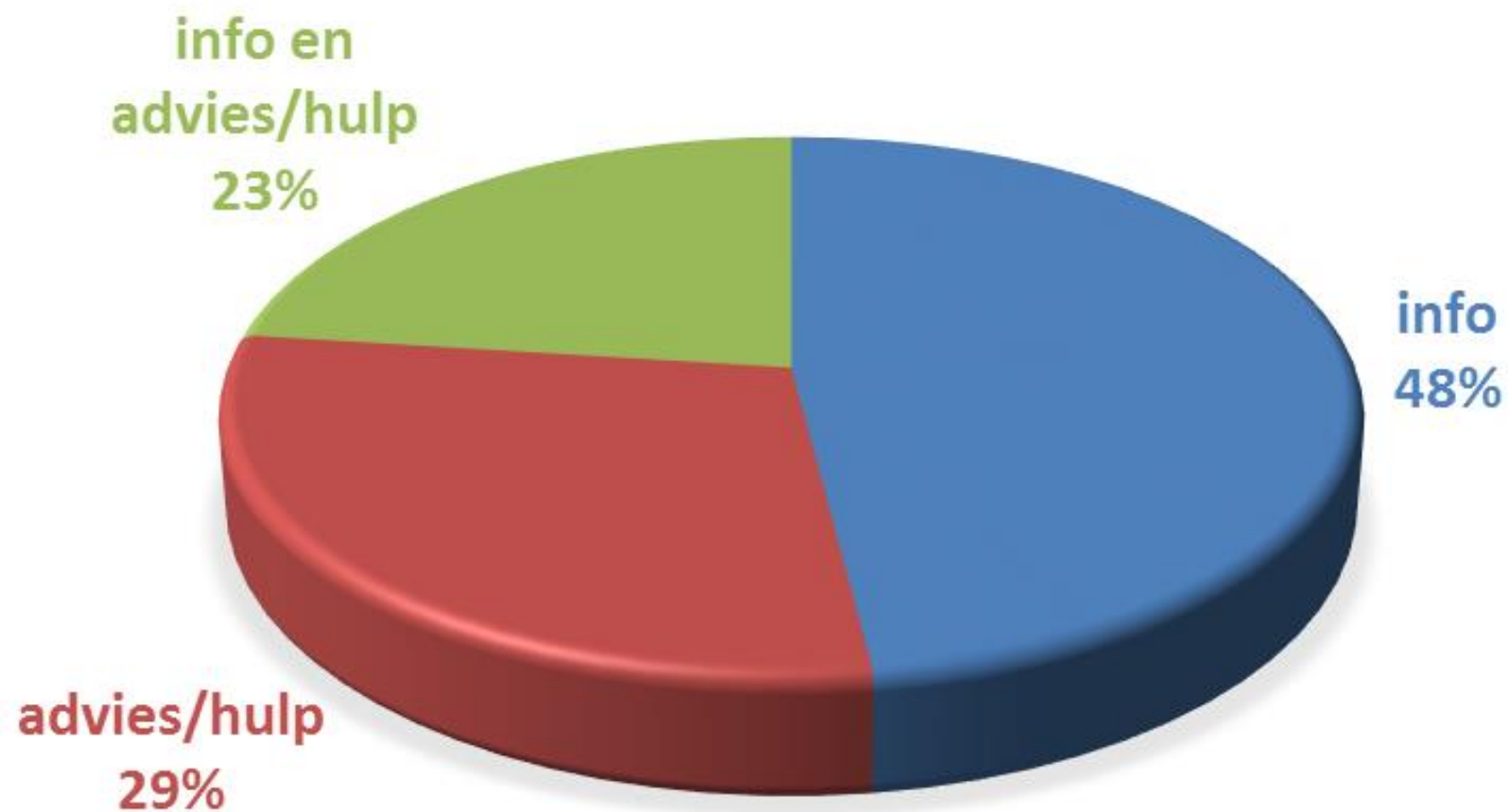
**INFORMATIE**



**ADVIES /  
OPVANG**

**DOORVERWIJZEN**

→ Monitoring / Signaalfunctie



de druglijn

# De DrugLijn... beantwoordt met visie

- Geen therapeutische ambitie
- Oproeper én beantwoorder anoniem
- Locatie wordt niet bekend gemaakt
- Geen dossiers of follow-up, maar wel zorgvuldige registratie
- Vraaggestuurd = nooit zelf contact
- Eenmalig tot enkele malen contact = geen vervolg-afspraken
- Antwoord op maat



# ... en bijhorende attitude

- Respectvol, positief en betrokken (perspectief bieden)
- Objectief en onbevooroordeeld
- Welzijn beller/mailler voorop stellen (meerzijdige partijdigheid)
- Realisme + grenzen stellen en bewaken (ref anonimiteit)

1. Gespreksopening

*STEUN*

2. Probleemverkenning

*ADVIES*

3. Probleemdefinitie

*VERHELDEREN*

4. Probleemaanpak

*BEGELEIDING*

5. Afronding gesprek

*VERWIJZEN*

**de druglijn**

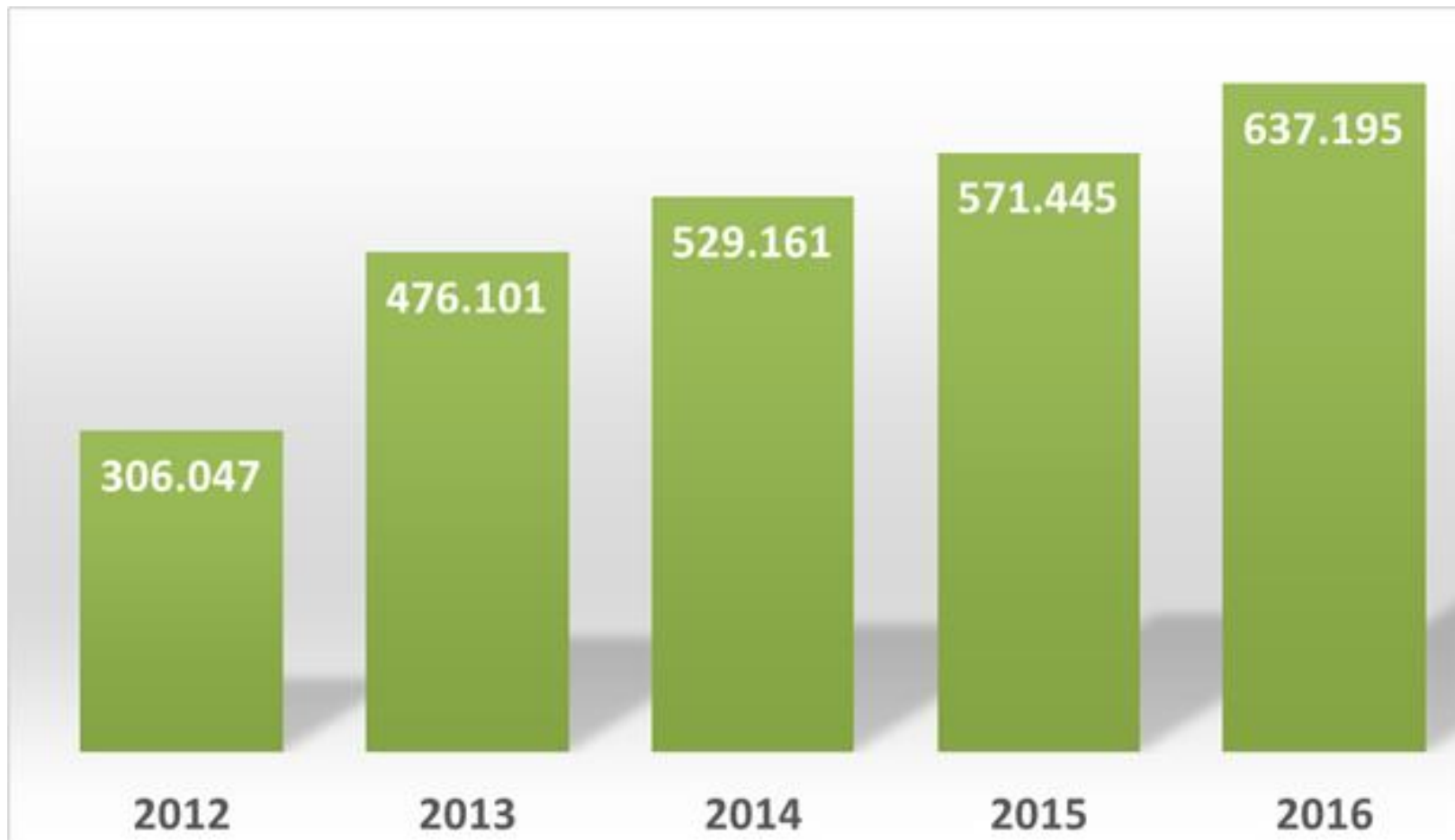


de druglijn



de druglijn

# Aantal bezoeken [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)



**de druglijn**

# Mobiel bezoek [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)



**49%**



**7%**



**44%**

**de druglijn**

1. Stel je vraag
2. Drugs ABC
  - Productinfo
  - Campagnes
  - Veel gestelde vragen
3. Test Jezelf & Zelfhulp
4. Tips en advies
5. Bezorgd om iemand
6. Schoolopdracht
7. Word vrijwilliger
8. Over ons
9. Materialen

# kennistesten, zelftesten & zelfhulp



## Test jezelf

*Hoe goed ken je de drug die je gebruikt? Hoe riskant ga je om met drank, drugs of pillen? En hoe zit dat met gokken, gamen en internet?*

[Doe de test >](#)

## Online zelfhulp

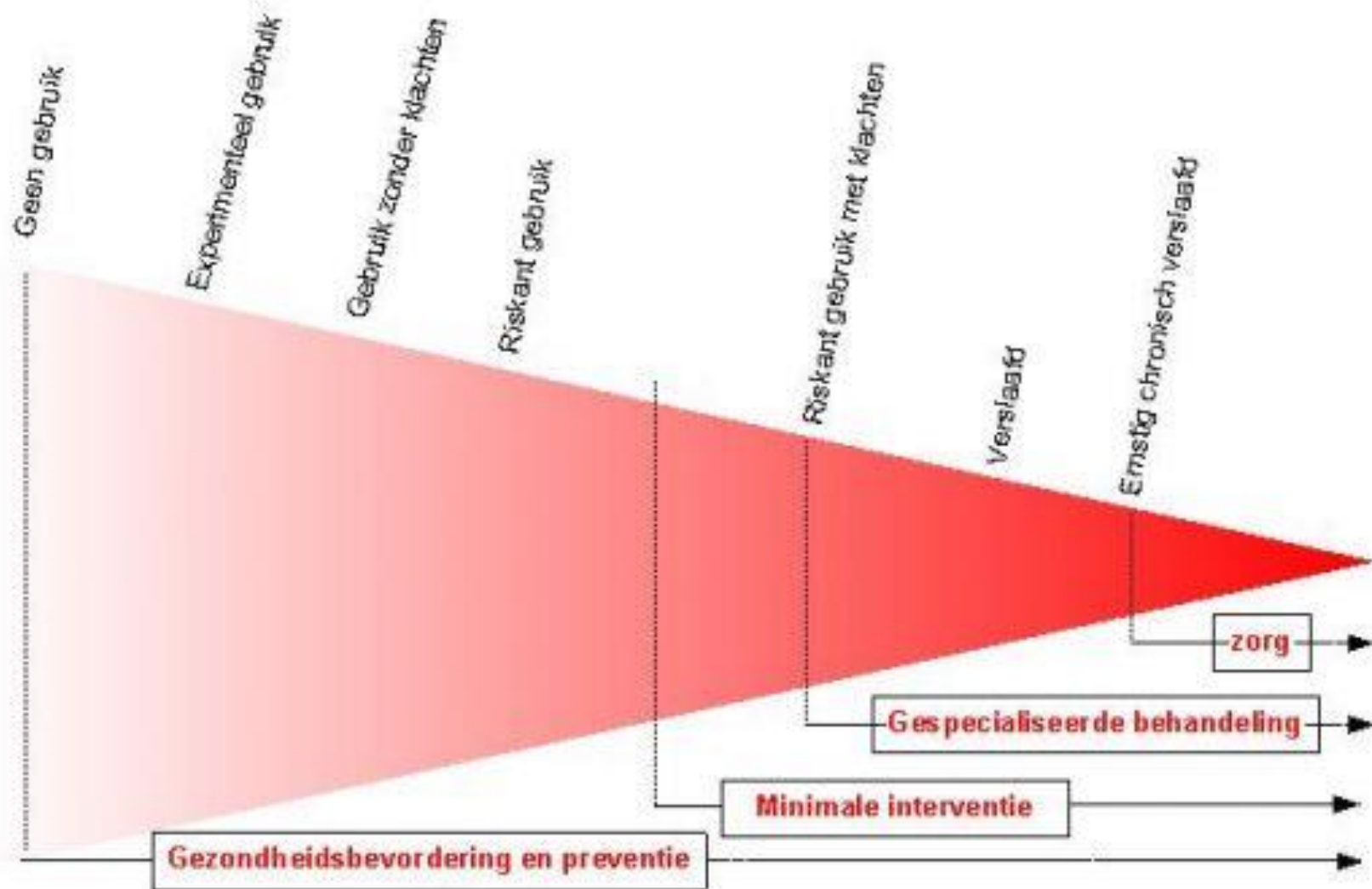
*Wil je je drug- of alcoholgebruik stoppen of minderen? Dit programma helpt je stap voor stap. Gratis en anoniem.*



[Zelfhulp >](#)

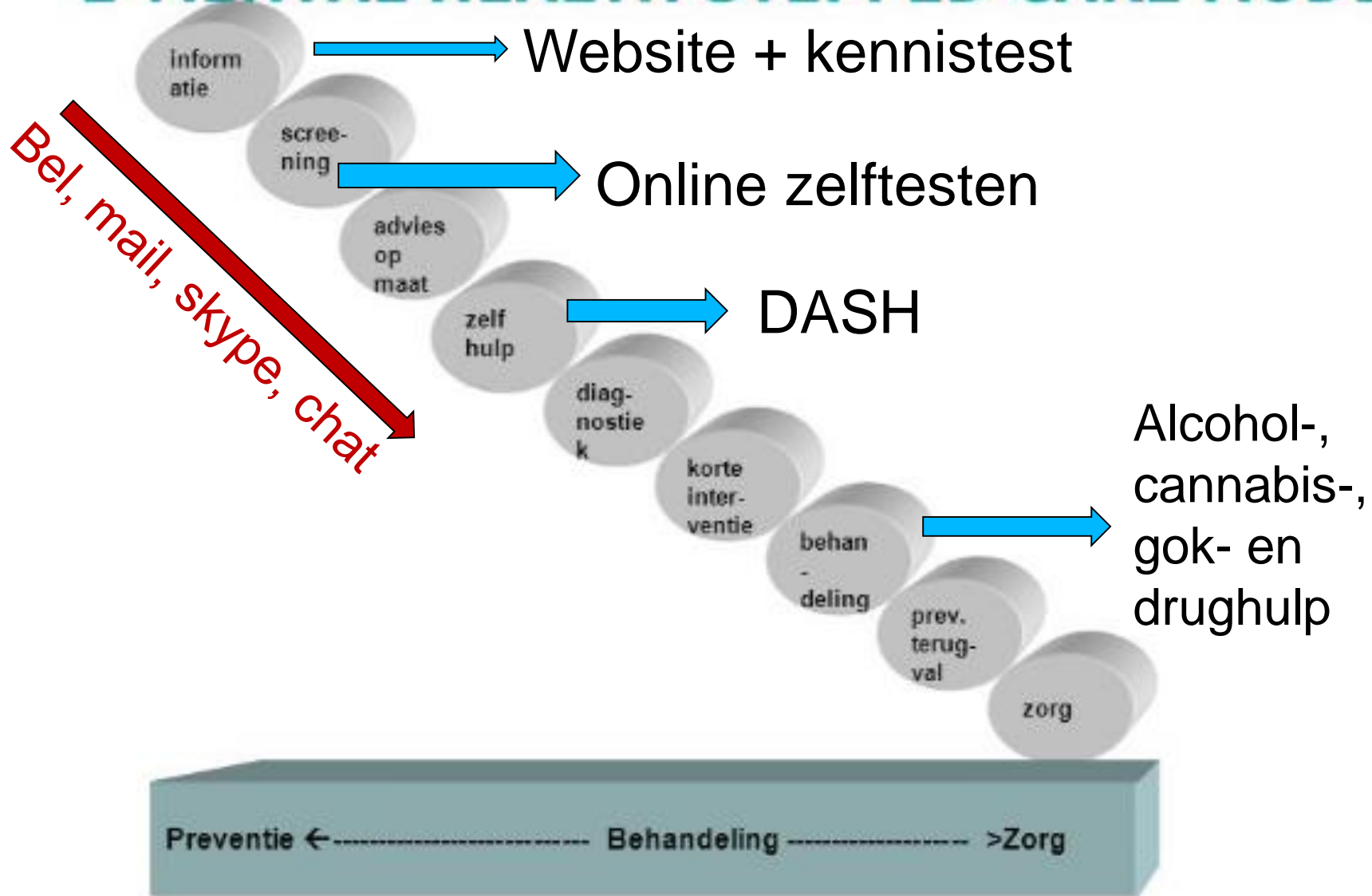
de druglijn





de druglijn

# E-MENTAL HEALTH STEPPED CARE MODEL



de druglijn

[www.druglijn.be/test-jezelf](http://www.druglijn.be/test-jezelf)

alcohol - cannabis - cocaïne - speed  
gaming - gokken - internet -  
xtc - slaap- en kalmeringsmiddelen

- 8 kennistests voor gebruikers (*binnenkort 9*)
- 12 zelftests voor gebruikers (*3 voor -18j*)



# Zelftest score: 3 categorieën en adviezen

## → 'Laag risico'

- geen aanwijzingen dat gebruik problematisch is
- blij voorzichtig
- belang van informatie

## → 'Middelmatig risico'

- kans op problemen reëel, let op je gek
- informatie over risicobeperking
- meer informatie of advies via DrugLijn



## → 'Hoog risico'

- gevaar dat er iets fout gaat is groot, nodig om te veranderen
- informatie over risicobeperking
- al gedacht aan minderen/stoppen?
- doorverwijsadres, info en advies.

# 2016

- Kennistest 9.016
- Zelftest 55.134
- Zelfhulp (DASH) 340

de druglijn

2016	Zelftest	Kennistest
Alcohol	28.183	2.314
Cannabis ( <i>gemakkelijke kennistest</i> )	6.615	3.075
Cannabis ( <i>moeilijke kennistest</i> )		2.507
Cocaïne	1.102	483
Gamen	2.539	
Gokken	1.574	248
Internet	889	
Speed	610	
Slaap- en kalmeringsmiddelen	427	
Xtc	679	434
<i>Minderjarigen:</i>		
Alcohol -18jaar	3.073	
Cannabis -18jaar	2.167	
Gamen -18jaar	7.276	

# Nieuwe lay-out webpagina's

## Doe de kennistests

Drank, drugs, pillen, gokken, surfen, gamen... iedereen doet wel iets. Maar wat zijn nu exact de effecten en risico's? Wat weet je over het product dat je gebruikt en wat het met je doet? Klik op de onderstaande items en check met één van de kennistests hoeveel je er écht over weet.

## Doe de zelftests

Vraag je je af hoe riskant jouw gebruik is? Stel je jezelf wel eens de vraag: "Hoeveel is eigenlijk te veel?" Doe dan één van onze 12 zelftests voor volwassenen en minderjarigen (alcohol, gamen en cannabis). Gewoon een aantal antwoorden aanklikken en je krijgt meteen advies. Snel, eenvoudig en volledig anoniem.



Alcohol



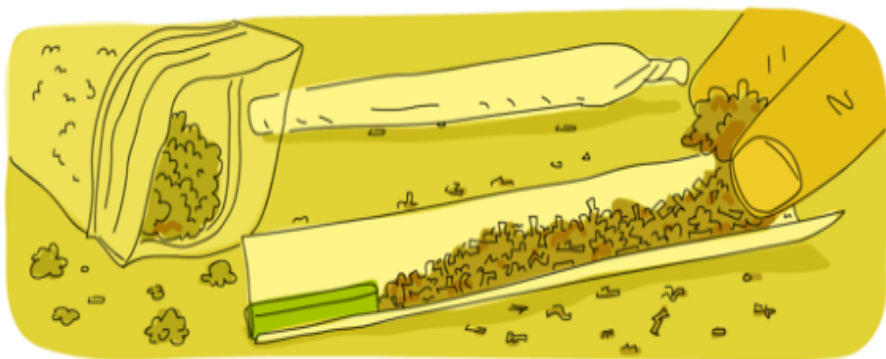
Cannabis



Cocaïne



# Cannabis



Ben je een kenner? Ga voor één van de kennistests en check hoeveel je echt weet over de effecten en risico's van cannabis. Wil je nagaan of jouw gebruik riskant is? Doe anoniem en vrijblijvend de zelftest voor volwassenen of minderjarigen en krijg meteen advies.

## Test je gebruik

[Zelftest cannabis -18 >](#)

[Zelftest cannabis 18+ >](#)

## Test je kennis

[Kennistest cannabis - Gemakkelijk >](#)

[Kennistest cannabis - Moeilijk >](#)

“  
Wat de ene te veel vindt, is  
voor de andere doodgewoon.  
Hoe zit dat dan? Hoeveel is te  
veel? Weet ik eigenlijk wel  
wat het met me doet? ”



# Je loopt een groot risico op problemen

Voor een doorsnee volwassene betekent deze score dat het gevaar dat het misgaat met je cannabisgebruik groot is. Het betekent ook dat het nodig is om je cannabisgebruik te veranderen.

Heb je al overwogen om minder of minder vaak cannabis te gebruiken? Dat kan door deel te nemen aan [het online zelfhulpprogramma](#) op deze site. Je kan ook online begeleiding krijgen met een programma en chatsessies met een hulpverlener [via Cannabishulp](#).



Lukt het toch niet om te minderen of te stoppen of zoek je informatie of advies over hoe je dit kan aanpakken, dan kan je [ons contacteren](#). Verschillende centra kunnen je begeleiden bij het minderen of stoppen. We kunnen je een adres in de buurt bezorgen.

[Klik hier](#) om te kijken hoe je de gevaren van cannabisgebruik kunt verminderen

## Stel een vraag aan de Druglijn



Roept dit resultaat vragen op? Nood aan meer info, advies of hulp? Neem contact via onderstaand formulier. Het resultaat van je test wordt met je vraag meegestuurd, maar we garanderen jouw anonimiteit. We bezorgen je een antwoord op maat. Zonder taboe, zonder oordeel.

**Naam (of nickname)**

Vraag van de gebruiker:

Ik gebruik sinds november cocaïne , het begon toen alleen in het weekend en nu is het iedere dag , terwijl ik het niet wil doen doe ik het toch , wzt moet ik doen

Resultaat

Je loopt een groot risico op problemen

Hoe vaak gebruik je cocaïne?

Antwoord: (Bijna) dagelijks

Hoeveel gram cocaïne gebruik je meestal?

Antwoord: 0,5 gram

Hoe vaak is het gebeurd dat je toch cocaïne gebruikte terwijl je het eigenlijk niet van plan was òf terwijl je van plan was om te stoppen met cocaïne?

Antwoord: Regelmatig

Hoe vaak combineer je cocaïne met alcohol?

Antwoord: Af en toe

Combineer je cocaïne wel eens met andere illegale drugs?

Antwoord: Ja, altijd

Heb je wel eens gedacht: ik ga stoppen of minderen met cocaïne?

Antwoord: Regelmatig

Hoe vaak is het afgelopen jaar je functioneren op het werk, op school of elders beïnvloed door cocaïnegebruik?

Antwoord: Meerdere keren per week

Hoe vaak heb je het afgelopen jaar ruzie gemaakt met vrienden of onbekenden terwijl je cocaïne had gebruikt?

Antwoord: Nooit

Kun je nog genieten van uitgaan zonder het gebruik van cocaïne?

Antwoord: Ja, dat kan ik

Heb je de afgelopen maand wel eens cocaïne gebruikt op andere plekken (bijvoorbeeld werk) dan je gewend bent (bijvoorbeeld tijdens het uitgaan)?

Antwoord: Nee, nooit

Wat zijn voor jou de belangrijkste redenen om cocaïne te gebruiken? Klik hieronder 3 redenen aan die op jou van toepassing zijn.

Antwoord: Om depressieve gevoelens tegen te gaan

Antwoord: Om intense ervaringen mee te maken

Antwoord: Omdat ik mijn problemen dan even vergeet

Als je cocaïne gebruikt, met wie doe je dat dan?

Antwoord: Meestal alleen en soms met vrienden

Heb je je wel eens zorgen gemaakt over je cocaïnegebruik?

Antwoord: Ja, regelmatig/altijd

Voel je je de dagen nadat je cocaïne hebt gebruikt wel eens down of depressief?

Antwoord: Af en toe

Heb je wel eens last van een pijnlijke of bloedende neus?

Antwoord: Regelmatig

Heeft een vriend(in) of kennis die zelf ook cocaïne gebruikt wel eens tegen jou gezegd dat je beter wat minder zou snuiven?

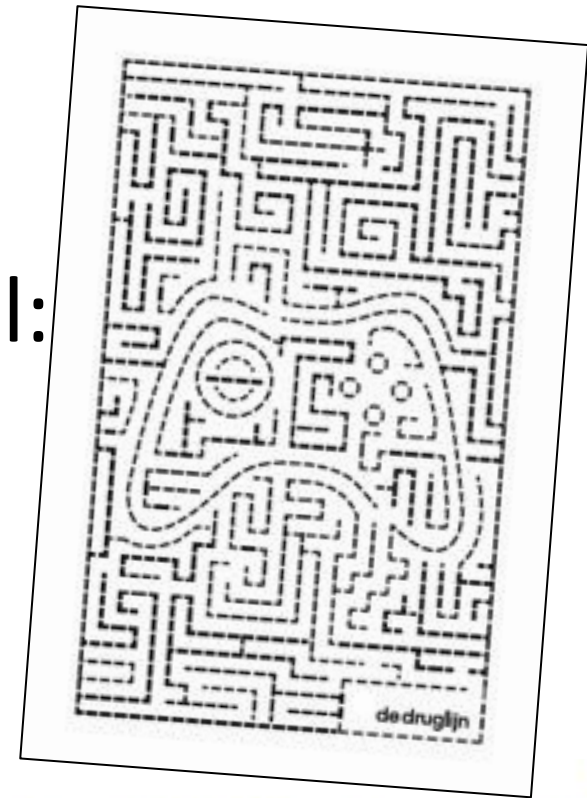
Antwoord: Ja, regelmatig

## Voorlopig resultaat:

Sinds 21 maart: **91vragen** via kennis-/zelftests

**Vervolg:** Bekendmaking via...

- Artikel VAD-site
- Nieuwsbrief preventie
- Nieuw DrugLijn-promomateriaal:  
postkaartjes, affiche, flyer



# DASH (zelfhulp)

1. Voorbereidingsfase
2. Doelen stellen
3. Onderhoudsfase

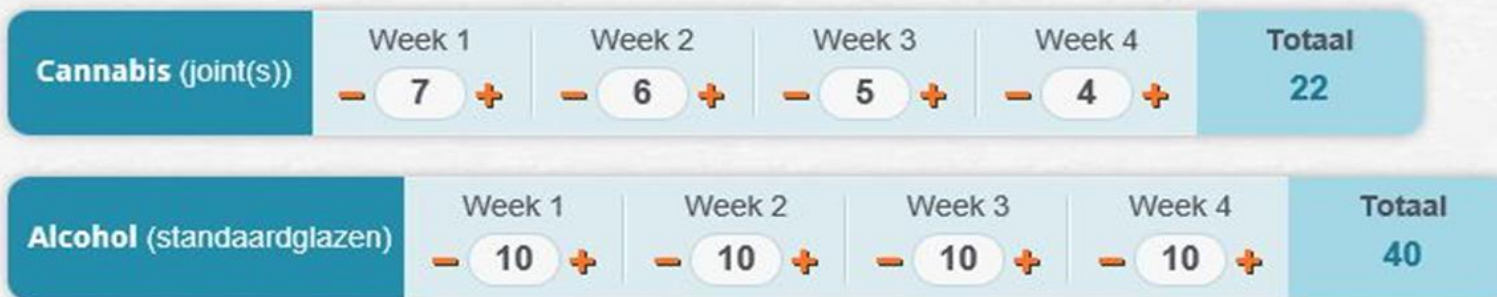
# DASH: voorbereiding

- Gebruik laatste maand
- ASSIST
- Voor- en nadelen
- Motivatie



# DASH: doelen stellen

- Stoppen of minderen
- In welk tempo
- Engagements



[Annuleren](#)

**OPSLAAN & VERDER GAAN**

# DASH: onderhouden

## ONDERHOUDEN

PRINT HELP

<b>1</b> Beloningen <input type="checkbox"/> 	<b>2</b> Risicosituaties <input type="checkbox"/> 	<b>3</b> Voor- en nadelen <input type="checkbox"/> 	<b>4</b> Terugval <input type="checkbox"/> 	<b>5</b> Breng anderen op de hoogte <input type="checkbox"/> 
<b>6</b> Sociale druk <input checked="" type="checkbox"/> 	<b>7</b> Afleiding <input checked="" type="checkbox"/> 	<b>8</b> Wacht tot het overgaat <input checked="" type="checkbox"/> 	<b>9</b> Constructief denken <input checked="" type="checkbox"/> 	<b>10</b> Zeg "stop"! <input checked="" type="checkbox"/> 

### Leer omgaan met risicosituaties

Met risicosituaties worden situaties bedoeld waarin je het moeilijk vindt om minder of niet te gebruiken. Je kan dan een enorme zin hebben om te gebruiken of te drinken.

Pas wanneer je een duidelijk zicht hebt op deze situaties, kan je meer controle krijgen over je gebruik.

Laten we even bekijken welke jouw risicosituaties zijn. Een risicosituatie kan beschreven worden aan de hand van een aantal kenmerken. Bijvoorbeeld: waar was je? Wat dacht je? Wat voelde je? Het kan dus gaan om een tijdstip, een gelegenheid, het gezelschap waarin of de plaats waar je je bevindt. Of gedachten of gevoelens die je hebt.

Vul in onderstaand schema jouw risicosituaties in (eerste kolom).

# DASH: dagboek

Wanneer heb je  
gedronken/gebruikt?

Wat?

Waar?

Met wie?

Gevoel

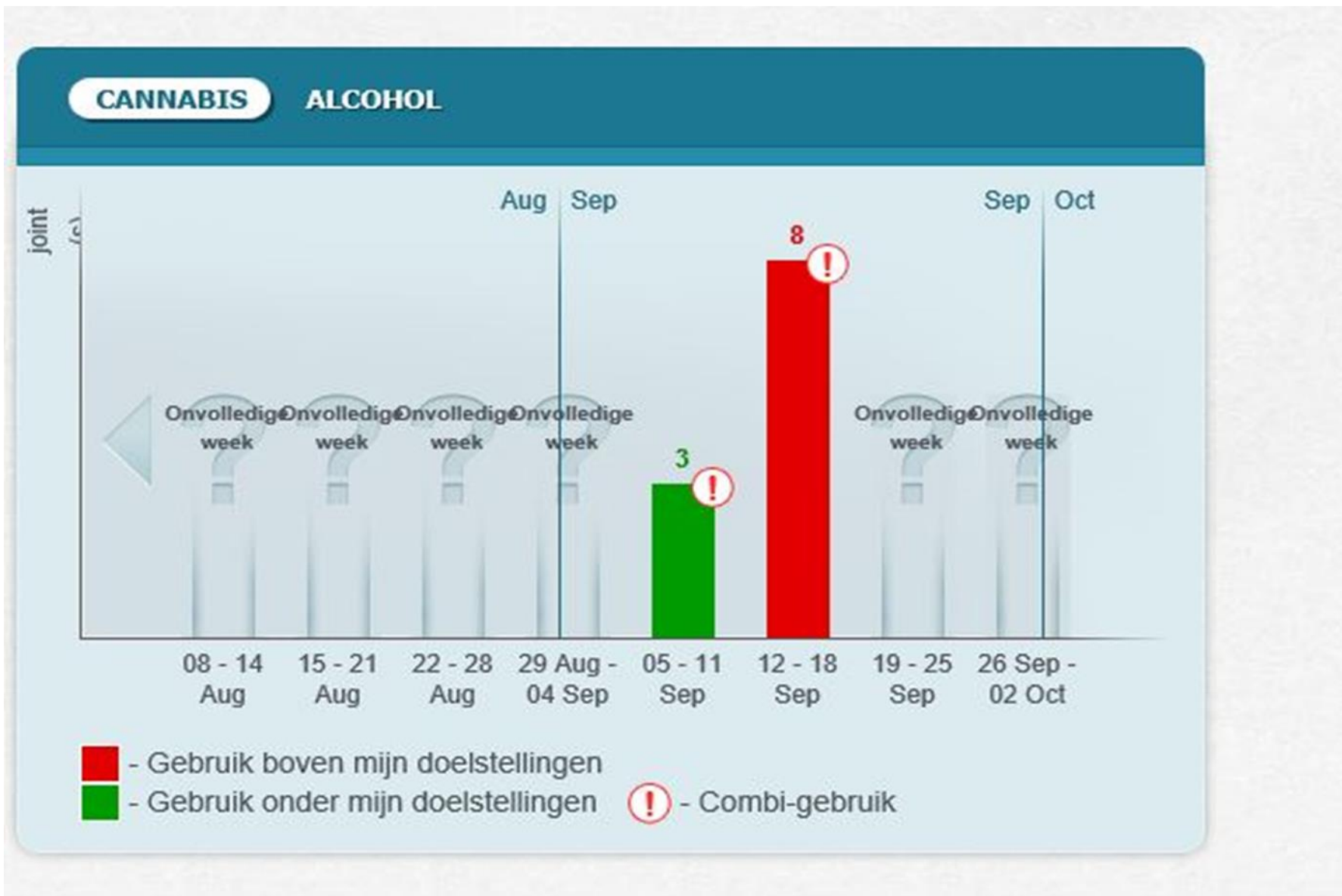
Verbintenissen

Mijn nota's

-  's Morgens
-  's Namiddags
-  's Avonds
-  's Nachts
-  Hele dag



# DASH: overzicht



# DASH: overzicht

## RISICOSITUATIES

PRINT

HELP

### Mijn risicosituaties

Wil je meer te weten komen over de situaties waarover je niet tevreden was? Dan vind je hier enkele situaties die voor jou een groot risico inhouden op basis van de gevoelens die je in je dagboek met betrekking tot een bepaalde situatie hebt vermeld. Klik op de optie die je wil bekijken om de grafiek te zien.

CANNABIS

ALCOHOL

**Wanneer** is mijn risicosituatie?

's Avonds, 's Avonds



**Waar** is mijn risicosituatie?

Thuis



**Met wie** ben ik in mijn risicosituatie?

Alleen



de druglijn

# BEANTWOORD- WERK

de druglijn

<b>Aantal vragen</b>	<i>2015</i>	<b>2016</b>
Tel & Skype*	3195	<b>3475</b>
Mail	2386	<b>2461</b>
Chat	474	<b>608</b>
Totaal	6055	<b>6544</b>

\* Skype = 100 gesprekken

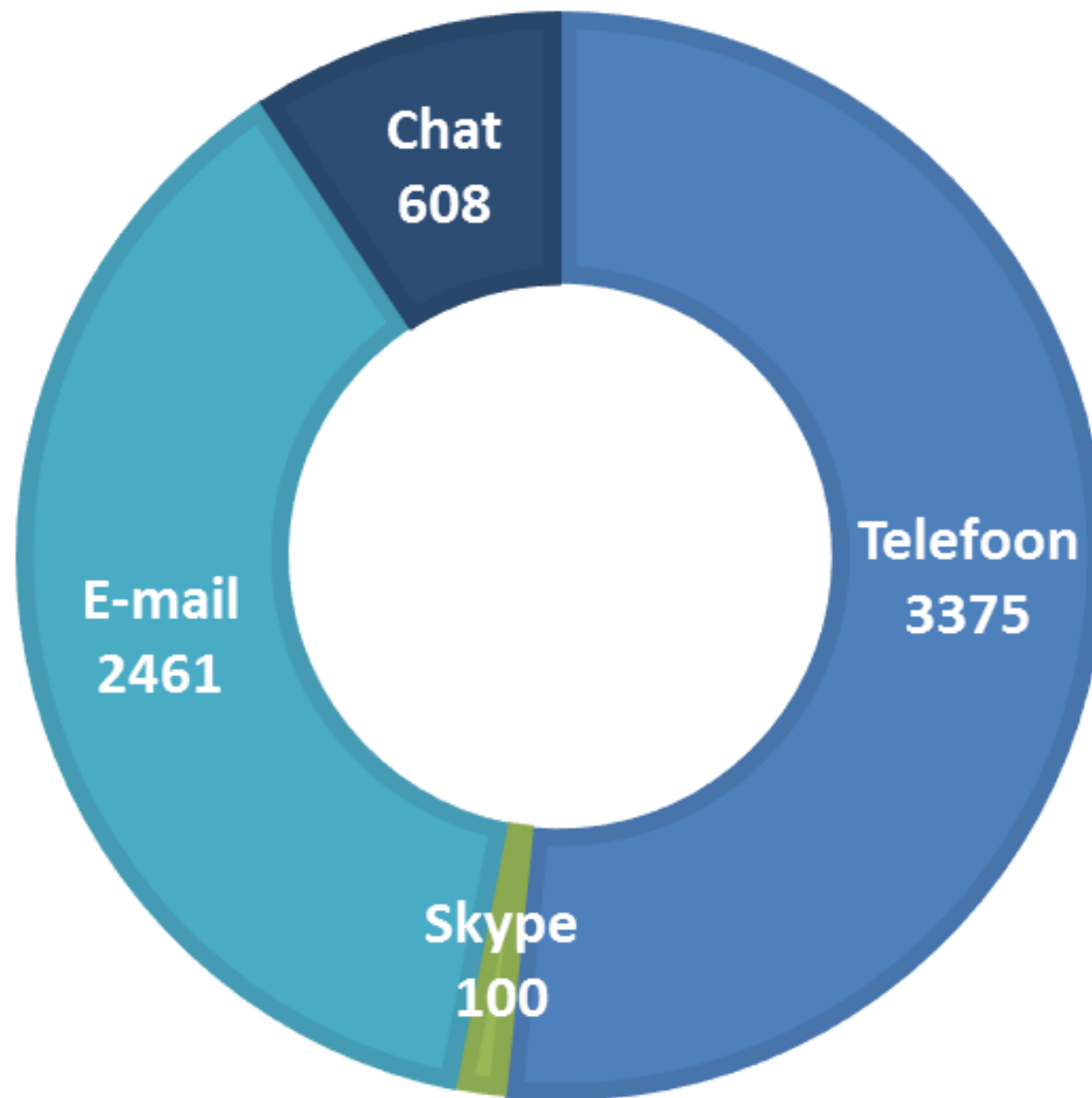
**de druglijn**

 +  → + 9%

 → + 3%

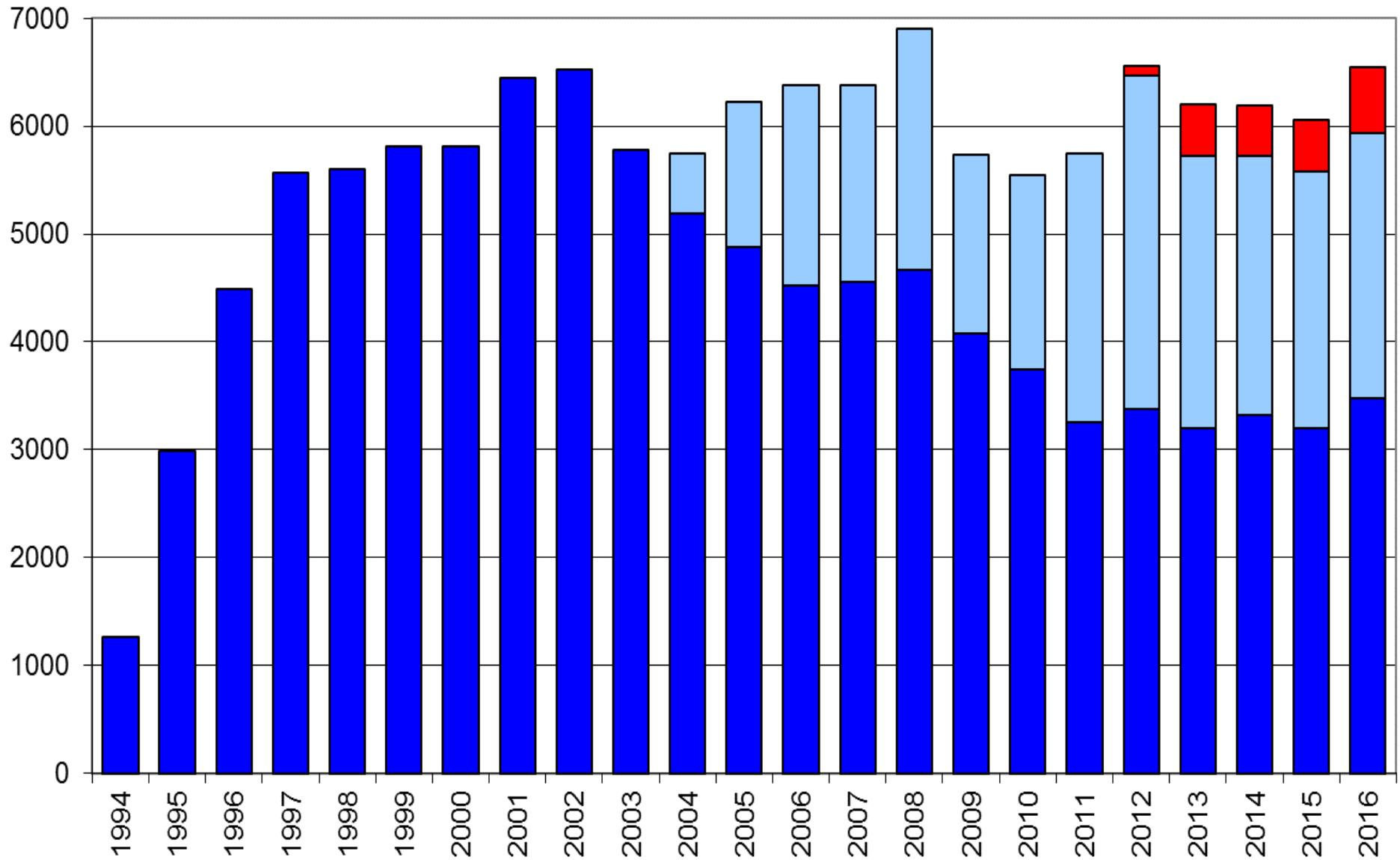
 → + 28%

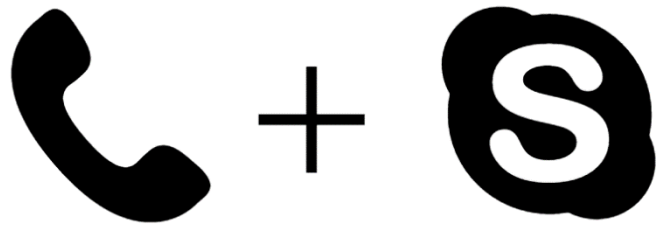
de druglijn



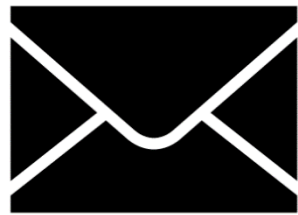
de druglijn

■ chat   ■ e-mail   ■ telefoon & skype





**12 min 43 sec**



**27 min 02 sec**



**19 min 17 sec**

**de druglijn**



 = 2040 uur

= +36% tov 2010

de druglijn

# Team vs vrijwilligers

	<b>Tel</b>	<b>Mail</b>	<b>Chat</b>
Team	55%	52%	100%
Vrijwilligers	45%	48%	0%

# % M/V



**totaal**



de druglijn

<b>Leeftijd</b>	<b>Telefoon</b>	<b>Mail</b>	<b>Chat</b>
<b>Tot 15 j</b>	<b>0%</b>	<b>3%</b>	<b>6%</b>
<b>15-19j</b>	<b>5%</b>	<b>17%</b>	<b>36%</b>
<b>20-24j</b>	<b>8%</b>	<b>17%</b>	<b>24%</b>
<b>25-29j</b>	<b>13%</b>	<b>12%</b>	<b>10%</b>
<b>30-39j</b>	<b>21%</b>	<b>19%</b>	<b>12%</b>
<b>40-49j</b>	<b>28%</b>	<b>14%</b>	<b>7%</b>
<b>50-59j</b>	<b>16%</b>	<b>12%</b>	<b>4%</b>
<b>60 en +</b>	<b>8%</b>	<b>6%</b>	<b>1%</b>

# Grootste doelgroepen

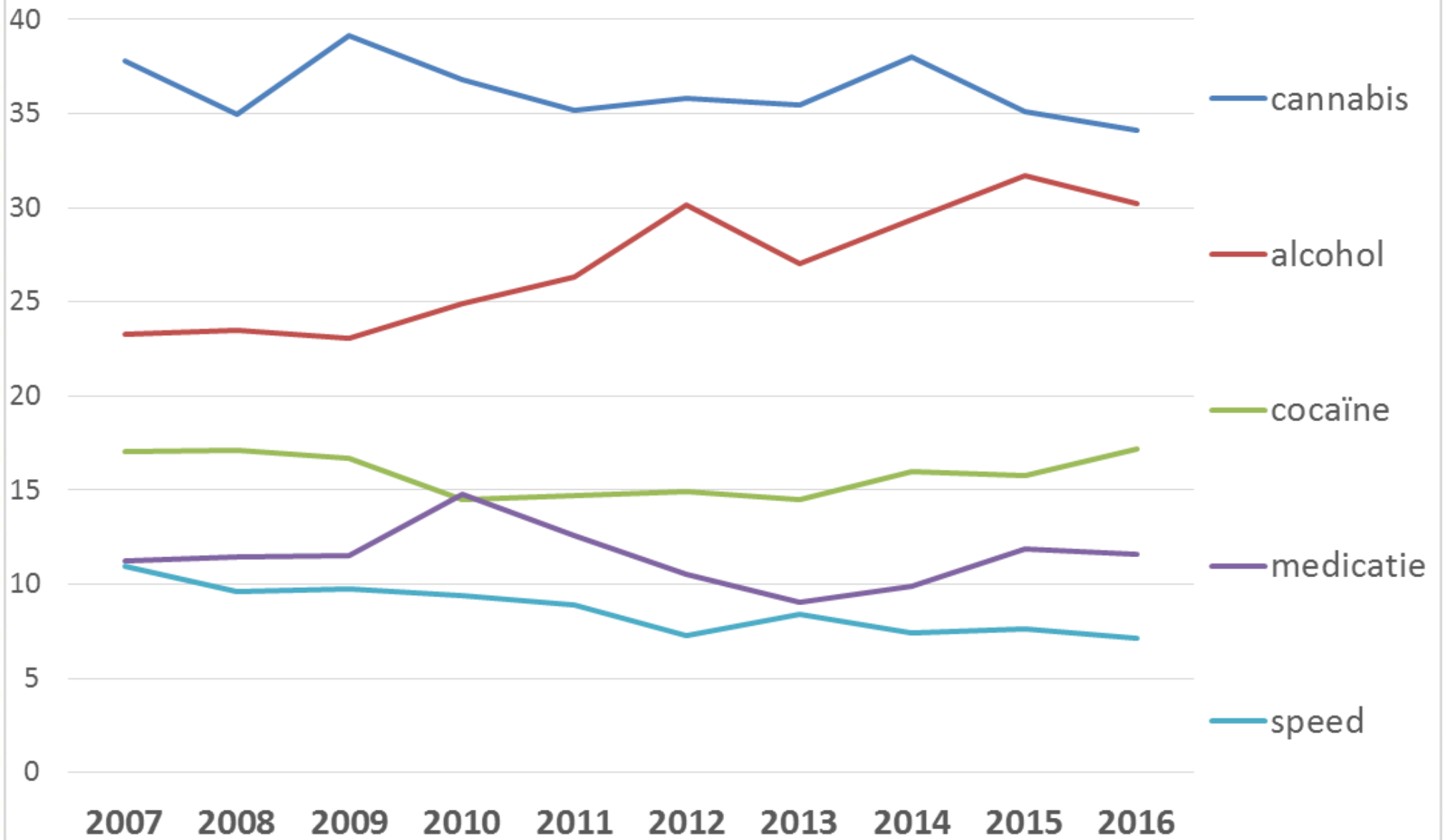
	<b>Tel</b>	<b>Mail</b>	<b>Chat</b>
Gebruiker	32%	32%	44%
Ouder	26%	12%	6%
Partner	11%	10%	9%
Scholier/student	5%	23%	18%

# Gemoedstoestand

	<b>Tel</b>	<b>Mail</b>	<b>Chat</b>
Neutraal	30%	37%	44%
Bezorgd/ongerust	50%	47%	42%
Moedeloos/depressief	8%	7%	7%
Andere	12%	9%	7%

<b>2016</b>	<b>Tel</b>	<b>Mail</b>	<b>Chat</b>	<b>Tot</b>
Cannabis	37%	28%	43%	34%
Alcohol	31%	31%	24%	30%
Cocaine	22%	12%	13%	17%
Medicatie	13%	10%	8%	12%
Speed	8%	6%	5%	7%
Heroïne	4%	2%	3%	3%
Xtc	5%	5%	11%	6%
GHB	2%	2%	2%	2%
Gokken	5%	3%	2%	4%
Gaming/internet	1%	2%	2%	2%
NPS	1%	2%	2%	2%
Ketamine	1%	1%	2%	1%
Vluchtige snuifmiddelen	1%	1%	0%	1%

# Evolutie producten in voorbije tien jaar





# Doelgroep vs. product

	Alcohol	Cannabis	Cocaine	Medicatie
Ouder	12%	48%	14%	2%
Partner	32%	21%	24%	5%
KOAP	86%	2%	4%	3%
Overige fam.	36%	18%	12%	3%
Gebruiker	24%	28%	12%	11%

<b>Leeftijdscategorieën gebruikers</b>	<b>Alcohol- gebruik</b>	<b>Cannabis- gebruik</b>	<b>Cocaine- gebruik</b>
tot 15 jaar	1%	4%	0%
15-19 jaar	7%	44%	7%
20-24 jaar	7%	24%	20%
25-29 jaar	10%	11%	24%
30-34 jaar	15%	7%	20%
35-39 jaar	10%	4%	15%
40-49 jaar	17%	5%	10%
50-59 jaar	18%	1%	3%
60-69 jaar	12%	0%	1%
70 jaar en ouder	3%	0%	0%

'Soort Gebruik'	Tot
vermoeden van gebruik	7%
gebruik ontdekt	7%
experimenteel gebruik	8%
regelmatig gebruik	24%
langdurig problematisch	46%
gestopt met gebruik	4%
vermoeden van hervat	2%
hervat	3%

de druglijn

# Doorverwijzingen (n= 2922)

	%
Ambulante drughulp	33%
Residentiële drughulp	8%
GGZ algemeen	2%
Eerstelijns algemeen (huisarts etc)	29%
Zelfhulp & groepswerkingen	6%
VAD	7%
Welzijnscentra & 1 <sup>e</sup> lijn	18%
Preventie	1%
Websites en online hulp	16%

# Tevredenheid?

- Anonimiteit? 92%
- Persoonlijk genoeg? 89%
- Toon antwoord? 95%
- Inhoud antwoord? 95%
- Snel genoeg antwoord? 92%
- Lengte antwoord? 98%
- Concreet geholpen? 88%
- **Algemene score? 9,1/10**

Tom Evenepoel  
coördinator

[tom.evenepoel@druglijn.be](mailto:tom.evenepoel@druglijn.be)

[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

[facebook.com/druglijn](https://facebook.com/druglijn)

de druglijn