



## WAT IS HET?

### EEN WEBSITE MET:

- Informatie over Cannabis
- Informatie voor ouders, partners en vrienden
- Zelftest
- Forum
- Online begeleiding met een professionele hulpverlener

### Op de blog vind je:

- Achtergrondinformatie
- Wetenschappelijke artikels
- Nieuws
- Opinies

### CONTACTEER DE DRUGLIJN WANNEER:

- Je persoonlijk advies wil
- Je op zoek bent naar hulp in jouw regio
- Je op zoek bent naar een zelfhulpprogramma rond Cannabis
- Je een persoonlijk verhaal kwijt wil i.v.m. alcohol- of drugproblemen
- Je in je omgeving contact hebt met iemand die gebruikt

☎ 078/15.10.20 (Ma-Vr van 10 tot 20u)  
[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

OnlinePsyHulp

Cannabishulp

Een initiatief van CGG Kempen, De Pont & Integra in samenwerking met De Druglijn en met steun van de Vlaamse overheid

CONTACT: [info@cannabishulp.be](mailto:info@cannabishulp.be)



Scan en neem een kijkje op onze website!

# OnlinePsyHulp

## Problemen met CANNABIS?

Cannabisgebruik houdt risico's in.  
Laat je leven niet in rook opgaan...

Surf naar onze website  
INFO - ZELFHULP - ONLINE HULP

## INFO

### Ik vraag me af...

"Kan je verslaafd worden aan wiet?"

"Heeft cannabis een effect op je geheugen?"

"Is het nu legaal of niet?"

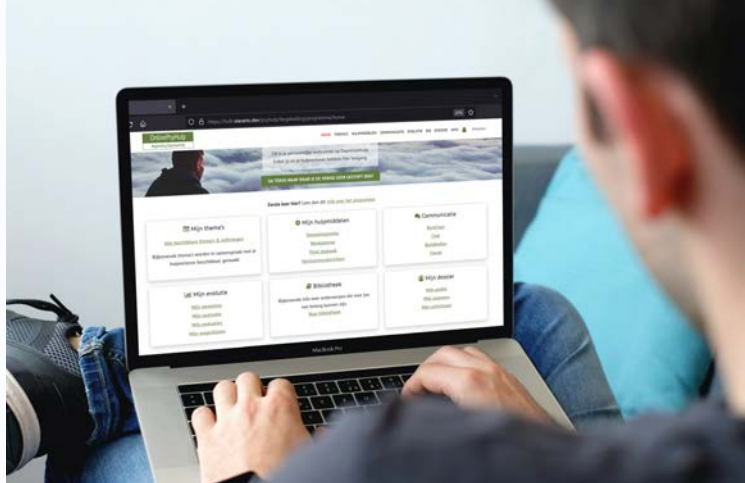
"Krijg je altijd een leuk effect van blowen?"

"Ik voel me vaak angstig nadien, moet ik me zorgen maken?"

Op de website bieden we antwoorden op veel gestelde vragen. Soms zijn ze duidelijk, soms genuanceerd.

We geven ook informatie voor mensen uit de omgeving van iemand die (problematisch) cannabis gebruikt. Denk aan ouders, partners, vrienden, ... met vragen.

Wil je een persoonlijke ervaring kwijt in verband met cannabis? Dat kan op ons forum.



## ZELFHULP

### Ik wil er zelf iets aan doen ...

Vragen bij je eigen cannabisgebruik? Krijg je soms opmerkingen van anderen? Of ben je gewoon nieuwsgierig?

Op onze website kan je gratis én anoniem een programma volgen. Dit is 24/7 beschikbaar waardoor je zelf kiest op welk moment je ermee werkt. Beslis zelf over wat je wil bereiken. Je hebt niets te verliezen!

## ONLINE HULP

### Ik wil hulp ...

"Ik blow me suf en heb nergens nog zin in."

"Ik kan geen joint weigeren. Ik rook dus meer dan ik eigenlijk wil."

"Ofwel voel ik me onverschillig, ofwel word ik er paranoïde van. Ik wil dit niet meer"

"Ik moet blowen om te kunnen ontspannen."

Wil je iets veranderen aan je gewoontes?  
Wil je minderen of (tijdelijk) stoppen?

Via de online hulp kan je beroep doen op een professionele hulpverlener. Deze plant met jou een wekelijks chatgesprek in. Samen met die hulpverlener bepaal je doelen en engageer je je voor een behandeltraject van een 3-tal maanden. Tussendoor ga je zelfstandig aan de slag met de informatie en oefeningen in jouw profiel.

Het programma is gratis en indien je dit wenst, kan je volledig anoniem blijven.