



## WAT IS HET?

### EEN WEBSITE MET:

- Een checklist rond drugs en uitgaan
- Zelftests
- Informatie over XTC, speed, cocaïne, GHB, ketamine, heroïne, NPS (Nieuwe Psychoactieve Stoffen), medicatie als drugs, ...
- Risico's, informatie over de combinatie van middelen, tips om risico's te beperken
- Een online zelfhulpprogramma
- Online begeleiding met een professionele hulpverlener

### CONTACTEER DE DRUGLIJN WANNEER:

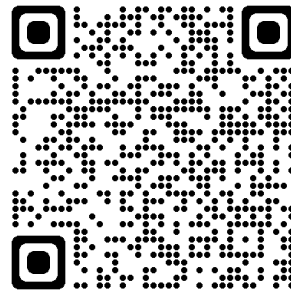
- Je persoonlijk advies wil
- Je op zoek bent naar hulp in jouw regio,
- Je een persoonlijk verhaal kwijt wil i.v.m. alcohol- of drugproblemen
- Je in je omgeving contact hebt met iemand die gebruikt

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



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

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



Scan en neem een kijkje op onze website!

# OnlinePsyHulp

## Problemen met DRUGS?

Cocaïne, speed, XTC, GHB, ketamine, heroïne, NPS, ...

Surf naar onze website  
INFO - ZELFHULP - ONLINE HULP



## INFO

### Ik vraag me af...

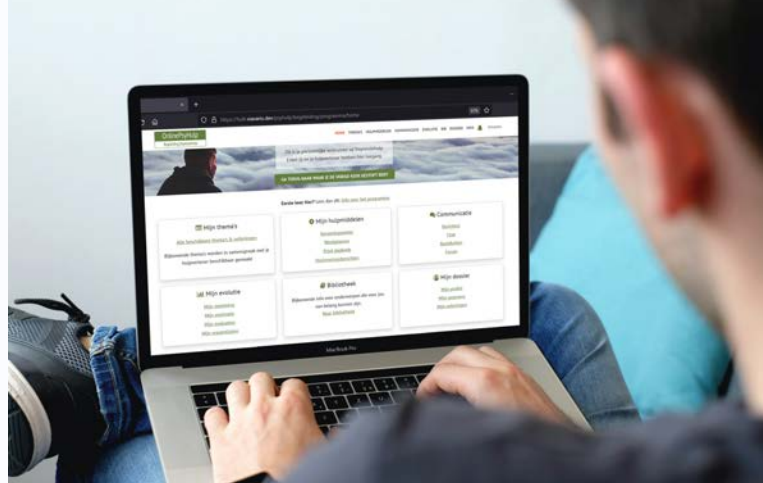
Op de website vind je ruime informatie over XTC, speed, cocaïne, GHB, ketamine, heroïne, NPS (Nieuwe Psychoactieve Stoffen) en medicatie die als drugs gebruikt wordt. Wat zijn de effecten, wat zijn de risico's, wat als je ze combineert?

Druggebruik houdt altijd risico's in. Als je toch gebruikt, hoe kan je dan de risico's beperken?

Als je uitgaat en je gebruikt alcohol of drugs, heb je dan altijd een spetterende avond of loopt het wel eens mis? En wat met 'the day after'? Overloop de checklist op onze website.

Heb je vragen bij je eigen druggebruik? Krijg je wel eens opmerkingen van anderen? Ondervind je nadelen? Doe de zelftests op onze website.

Ben je eerder iemand uit de omgeving van een persoon die drugs gebruikt? Neem dan zeker ook eens een kijkje. We geven ook informatie voor ouders, partners, kinderen en vrienden.



## ZELFHULP

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

Je wil je druggebruik veranderen. Je wil minderen of (tijdelijk) stoppen. Of je wil niet hervallen in een vroeger gebruikspatroon.

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 ...

Heb je al een paar keer geprobeerd om te minderen maar kreeg je er (nog) geen grip op?

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.