



WAT IS HET?

EEN WEBSITE MET:

- Informatie over alcoholgebruik en -problemen
- Informatie voor partners, familie, vrienden, ...
- Een zelftest over alcoholgebruik
- Een algemeen forum en een apart forum voor partners, familie en vrienden
- 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 een overmatige drinker

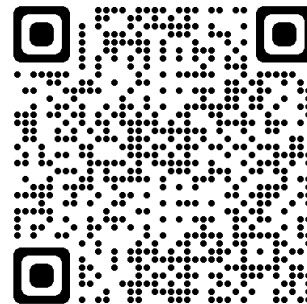
☎ 078/15.10.20 (Ma-Vr van 10 tot 20u)
www.druglijn.be

OnlinePsyHulp

Alcoholhulp

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

CONTACT: info@alcoholhulp.be



Scan en neem een kijkje op onze website!

OnlinePsyHulp

Problemen met
ALCOHOL?

Surf naar onze website
INFO - ZELFHULP - ONLINE HULP

INFO

Ik vraag me af...

Alcohol zorgt voor gezelligheid

Heb ik een probleem met alcohol?

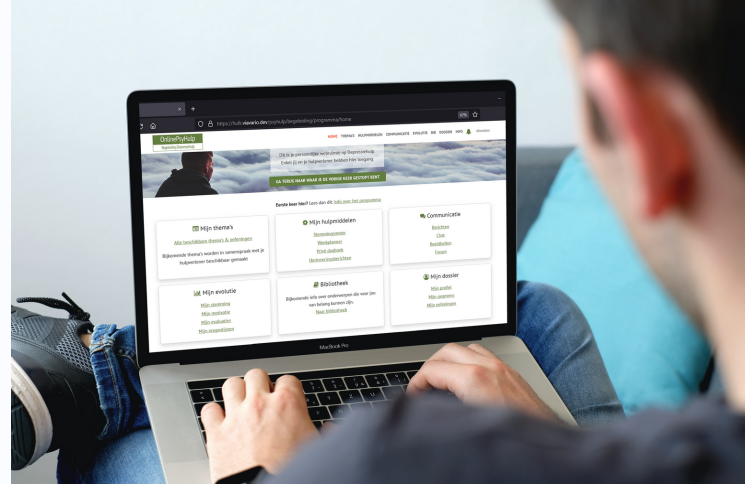
Eens alcoholist, altijd alcoholist?

Wat is een alcoholvergiftiging?

Een kater kan je wegdrinken

Er bestaan veel verschillende meningen over alcoholgebruik en -problemen. Op onze website gaan we op zoek naar antwoorden. Soms zijn ze duidelijk, soms genuanceerd.

Heb je vragen over je eigen drinkgewoontes? Krijg je soms opmerkingen van anderen? Of ben je gewoon nieuwsgierig? Doe de test op de website en krijg persoonlijk advies.



ZELFHULP

Ik wil er zelf iets aan doen ...

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

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.

Deelnemers aan het woord:

"Ik wilde minderen maar het lukte niet alleen."

"Het was goed om zwart op wit te zien hoeveel ik eigenlijk drink."

"Ik voelde me gesteund door mijn begeleider en nu drink ik minder."