



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 & Zorggroep Zin 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?

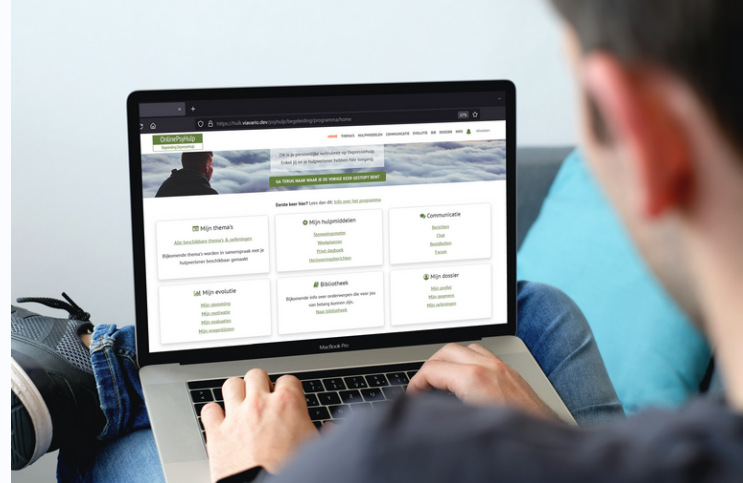
Eens alcoholist,
altijd alcoholist?

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."