

Alcoholhulp

ALCOHOL HULP

Informatie & zelftest

- ☐ Alle informatie over alcohol, drinkgewoontes en alcoholproblemen.
- ☐ [Jij en alcohol? DOE DE TEST »](#)
- ☐ Forums, FAQ, nieuws, getuigenissen, info hulpverlening, ...
- ☐ Informatie voor partners en familie,...

Info & zelftest >



Online zelfhulp

- ☐ Je wilt minderen of (tijdelijk) stoppen met drinken. En je wilt dat zelfstandig doen.
- ☐ Neem kosteloos en anoniem deel aan een online zelfhulpprogramma.
- ☐ Het programma helpt je meer zelfcontrole te krijgen en je bepaalt zelf je doel.

Online zelfhulp >

ALCOHOL?

Minder vrijblijvend dan je zou willen?
Drinkgewoontes **kan** je veranderen

Online begeleiding

- ☐ Je wilt beroep doen op een professionele hulpverlener om je drinkgewoontes te veranderen.
- ☐ Neem kosteloos en anoniem deel aan een begeleid online programma.
- ☐ Wekelijks contact via chat.

Online begeleiding >



Triggers in 2007

voor CAD-Limburg & CGG Kempen



Doelgroep alcohol:

- wordt onvoldoende bereikt
- deelgroepen onvoldoende bereikt (vrouwen, werkenden,...)
- aanmeldingen zeer laat (7-12 jaar)

Buitenlandse voorbeelden:

- Nederland
- Australië, Zweden, UK, USA,...

Verslavingsfonds:

- geld voor 'innovatieve' projecten

Online drughulpverlening in Vlaanderen



Alcoholhulp 2009

toegankelijk in Vlaanderen en Brussel

ALCOHOL HULP

Informatie & zelftest

- ☐ Alle informatie over alcohol, drinkgewoontes en alcoholproblemen.
- ☐ [Jij en alcohol? DOE DE TEST »](#)
- ☐ Forums, FAQ, nieuws, getuigenissen, info hulpverlening, ...
- ☐ Informatie voor partners en familie,...

Info & zelftest >



Online zelfhulp

- ☐ Je wilt minderen of (tijdelijk) stoppen met drinken. En je wilt dat zelfstandig doen.
- ☐ Neem kosteloos en anoniem deel aan een online zelfhulpprogramma.
- ☐ Het programma helpt je meer zelfcontrole te krijgen en je bepaalt zelf je doel.

Online zelfhulp >

ALCOHOL?

Minder vrijblijvend dan je zou willen?
Drinkgewoontes **kan** je veranderen

Online begeleiding

- ☐ Je wilt beroep doen op een professionele hulpverlener om je drinkgewoontes te veranderen.
- ☐ Neem kosteloos en anoniem deel aan een begeleid online programma.
- ☐ Wekelijks contact via chat.

Online begeleiding >



Info



Omgaan met alcohol

- ✓ Zelftest: [alcohol & ik](#)
- ✓ Verantwoord drinken: hoeveelheden en gewoontes
- ✓ Alcohol: [mens, middel & milieu](#)
- ✓ Drinktips (om te blijven genieten)
- ✓ Wat voel je direct van alcohol?
- ✓ Effecten van alcohol: [lichamelijk, psychisch & sociaal](#)



Problematisch drinken

- ✓ [Vormen van overmatig drinken](#)
- ✓ Risico's van langdurig overmatig drinken
- ✓ Vicious cirkels van alcoholverslaving
- ✓ Alcohol combineren met andere drugs
- ✓ Risico's van plots stoppen met drinken
- ✓ [Ontwenningsschijnselen & ondersteunende medicatie](#)
- ✓ Forum om ervaringen te delen



Omgeving

- ✓ [Informatie voor partners](#)
- ✓ [Signalen van overmatig drinken bij je partner](#)
- ✓ [Informatie voor kinderen](#)
- ✓ [Informatie voor ouders, broers & zussen](#)
- ✓ [Informatie voor vrienden en kennissen](#)
- ✓ [Forum voor partners & familie](#)



Meer...

- ✓ [Veel gestelde vragen](#)
- ✓ [Getuigenissen problematisch drinken](#)
- ✓ [Hulpverlening bij alcoholproblemen](#)
- ✓ [Thema's rond alcohol](#)
- ✓ [Alcoholcalculator \(bloedalcoholgehalte\)](#)
- ✓ [Nieuwsberichten Alcoholhulp](#)

Zelftest

Alcoholtest stap 3 van 5

Hoe vaak drink je alcohol?

- ☐ Nooit
- ☐ Eens per maand
- ☐ 2 tot 4 keer per maand
- ☐ 2 tot 3 keer per week
- ☐ 4 keer per week of meer

Als je alcohol drinkt, hoeveel standaardglazen dan gemiddeld?

Gebruik de tabel hiernaast om het aantal standaardglazen te schatten.

- ☐ 1 - 2
- ☐ 3 - 4
- ☐ 5 - 6
- ☐ 7 - 9
- ☐ 10 - 20
- ☐ 20 of meer

Hoe vaak drink je 6 standaardglazen of meer per gelegenheid?

- ☐ Nooit
- ☐ Minder dan 1 keer per maand

Standaardglazen

 glas bier
25cl / 5% = 1 s.glas

 bier 33cl
5% = 1,5 s.glas

 halve liter bier
5% = 2 s.glazen

 speciaal bier 33cl
6% = 1,7 s.glazen
8% = 2 s.glazen

 glas wijn
10cl / 12% = 1 s.glas

 fles wijn 75cl
12% = 7,5 s.glazen

 glas sherry / porto
5cl / 15% = 1 s.glas

 glas sterke drank
3,5cl / 35% = 1 s.glas

 fles sterke drank
1l / 35% = 28,5 s.glas

 fles mixdrank 27,5cl
(bv. Breezer)
5,6% = 1,25 s.glas

Online zelfhulp & begeleiding

- Lage drempel, kan anoniem en kosteloos
- Brengt structuur
- Transfer naar dagelijks leven
- 24/7

Zelfhulp

- Geen hulpverlener
- Programma met oefeningen en info
- Wekelijks automatische berichten
- Ongelimiteerd
- Toegang tot het afgeschermd forum

Begeleiding

- Screening vooraf
- Persoonlijke hulpverlener met wekelijkse chat
- Programma met oefeningen en info
- Maximum 12 weken
- Toegang tot het afgeschermd forum

Begeleiding homepage cliënt

The screenshot shows a web application interface for a client's homepage. On the left is a vertical sidebar with navigation links. The main content area is titled 'Mijn homepage' and contains several interactive panels. The sidebar includes links for HOME, OEFENINGEN, BIBLIOTHEEK, BERICHTEN, CHAT, MIJN GEGEVENS, FORUM, and PRIVÉ DAGBOEK. The main area has a welcome message for a coordinator in Limburg, followed by a 'Dashboard' and 'Mijn evolutie' section. Below this are four panels: 'Oefeningen' (listing various exercises like 'Voor- en nadelen', 'Doelstellingen', etc.), 'Berichten' (showing unread messages and a chat status), 'Info Alcoholhulp' (with a link to 'Over het programma'), and 'Over mij & Instellingen' (with a link to 'Mijn gegevens bij de start').

HOME

OEFENINGEN

- Alcoholdagboek
- Voor- en nadelen
- Waarden
- Doelstellingen
- Afspraken
- Risicosituaties
- Actieplan
- Noodplan
- Terugval analyse

BIBLIOTHEEK

BERICHTEN

CHAT

MIJN GEGEVENS

FORUM

PRIVÉ DAGBOEK

Mijn homepage

Welkom coordinator limburg. Tot deze persoonlijke webruimte heb enkel jij toegang.
[Meer weten over het programma? »](#)

Dashboard **Mijn evolutie**

Oefeningen

Nieuwe oefening(en):

- [Voor- en nadelen](#)
- [Doelstellingen](#)
- [Afspraken](#)
- [Risicosituaties](#)
- [Actieplan](#)
- [Noodplan](#)
- [Terugval analyse](#)

Je bent bezig met:

- [Waarden](#) x1
- [Alcoholdagboek](#) x1

Berichten

Mijn hulpverlener

- [Herwig](#)

Berichten

- [0 ongelezen bericht\(en\)](#)
- [Mijn hulpverlener een bericht sturen](#)

Chat

- [Er werd nog geen chat afspraak vastgelegd met je begeleider.](#)

Info Alcoholhulp

Hoe verloopt het programma?

- [Over het programma »](#)

Over mij & Instellingen

Mijn gegevens & instellingen:

- [Mijn gegevens bij de start »](#)

Alcoholdagboek

Alcoholdagboek

Vul het alcoholdagboek dagelijks in. [Meer info](#) »

 Maak zelf een herinnering (herinneringsbericht) om dit niet te vergeten.

HELP ?

 Nieuwe registratie

 Dag

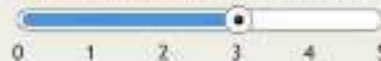
 Week

 Maand

Datum: donderdag 10 november 2016

Tijd: 16u00

1 Hoeveel zin had je om te drinken op een schaal van 0 tot 5? (0=geen zin, 5=he



2 Als je gedronken hebt, hoeveel standaardglazen?

standaardglazen

3 Als je niet gedronken hebt, wat deed je dan wel? (vul in of kies*)

*Als je zelf iets invult of aanpast dan wordt dat de volgende keer aan de keuzelijst toegevoegd

4 Hoe tevreden ben je over het resultaat van vandaag? Ontevreden, redelijk tevreden, zeer tevreden



▼ Klik hier om meer te registreren: omstandigheden, gevoelens, gedachten & g

 OPSLAAN

Vergelijking met je vroeger drankgebruik

De vergelijking met je vroeger drankgebruik gebeurt op basis van je startniveau, dat de gegevens die je invulde bij aanmelding. Klopt je startniveau niet? Pas die gegevens dan [hier](#) aan.

Je hebt deze week **34 standaardglazen** gedronken.

Vroeger dronk je tijdens een gemiddelde week 48 standaardglazen.

Bes een week en je ziet je resultaten voor die week. Je kan hier ook vergelijken met je doelstellingen (als je die al gemaakt hebt) en hoe tevreden je bent met de resultaten.

Grafieken weergeven van:

maandag 10 februari 2014 tot zondag 16 februari 2014

Je drankgebruik:



Oefeningen

Mijn voordelen van drinken:

ik voel me minder angstig

ik slaap beter in

het is gezellig

het is een goede afsluiting van mijn werkdag

Mijn nadelen van minderen/stoppen:

ik sta onder spanning en weet niet zo goed hoe te ontspannen

ik voel me een uitzondering

sommige vrienden vinden me niet meer interessant

ik verveel me, ik weet niet wat doen met mijn vrije tijd

Mijn nadelen van drinken:

er volgt een kater de dag erna

ik slaap slecht of kan moe

ik voel me niet fit

anderen ergeren zich aan

ik stel dingen uit

ik verwaaitus mezelf of a

ik krijg problemen met mi

Mijn voordelen minderen/stoppen:

ik ben meer holder van ge

ik heb minder last van het maagpijn

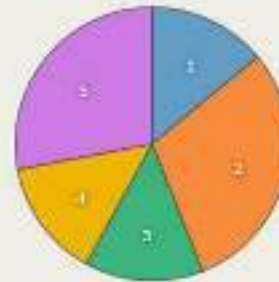
ik ben minder vermoeid o

ik heb weer het gevoel va hebben

ik krijg weer tijd en enen dan drinken

contacten met partner en vlotter

Mijn situatie tot nu toe



Pla de cirkel aan door de schuifregelaars te verplaatsen.

1. Relaties



2. Werk en opleiding



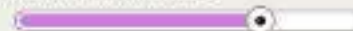
3. Persoonlijke groei & gezondheid



4. Vrije tijd



5. Alcohol, medicatie, drugs



OPSLAAN

Mijn gewenste situatie



Pla de cirkel aan door de schuifregelaars te verplaatsen.

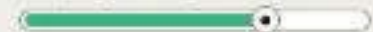
1. Relaties



2. Werk en opleiding



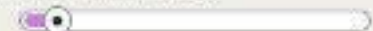
3. Persoonlijke groei & gezondheid



4. Vrije tijd



5. Alcohol, medicatie, drugs



Risicosituaties & actieplan

Risicosituaties vinden

Scoring: 0 = geen zin in drinken, 5 = heel veel zin in (meer) drinken

Omstandigheden (plaats, tijd,...)

Score

Als ik alleen thuis zit en n

Op café met vrienden

Na het werk of na school

Als ik TV kijk

Gevoelens & lich

Als ik me gespannen voel

Als ik moe ben

Als ik me erger

Als ik hoofdpijn heb

Mijn werkpunten

Omgaan met zin in alcohol. Algemene tips en hulpmiddelen.

[Lees meer »](#)

Omgaan met negatieve gedachten. Hoe gedachten helpend of niet-helpend zijn.

[Lees meer »](#)

Omgaan met verveling. Wat doe je met de tijd die vrij komt?

[Lees meer »](#)

Omgaan met moeilijke gevoelens of lichamelijke belevingen.

[Lees meer »](#)

Omgaan met sociale druk. Hoe alcohol weigeren?

[Lees meer »](#)

Mijn actieplan

Na het werk of na school, of tijdens een pauze

eerst iets eten

Op café met vrienden

enkel in het weekend op café

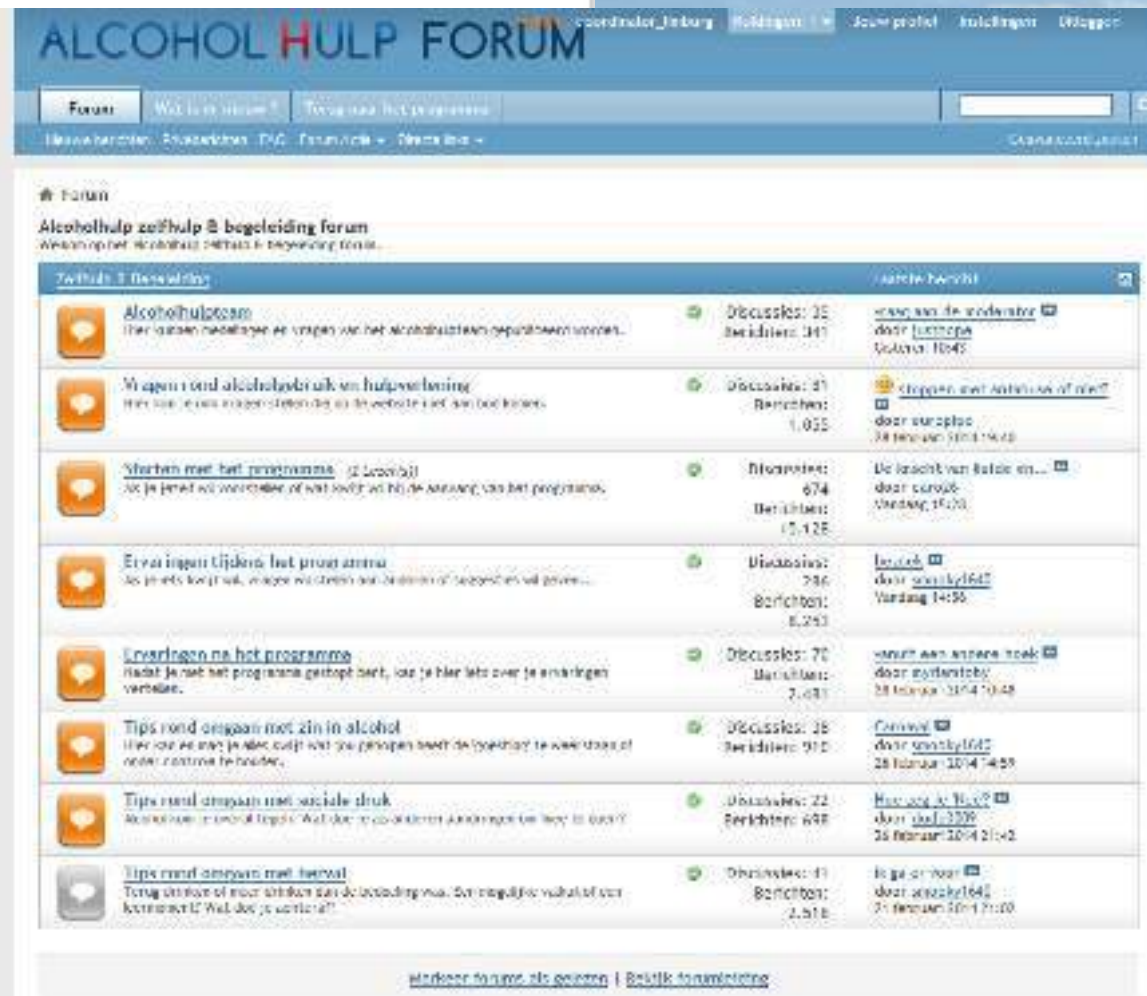
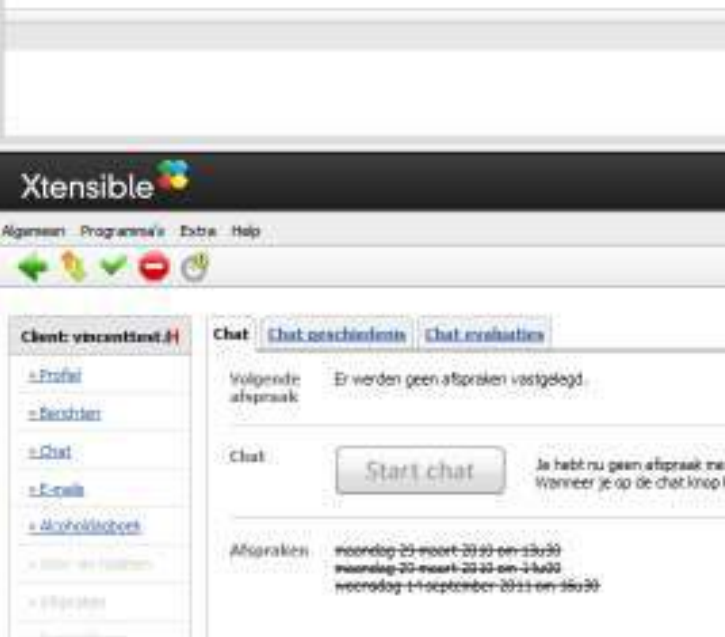
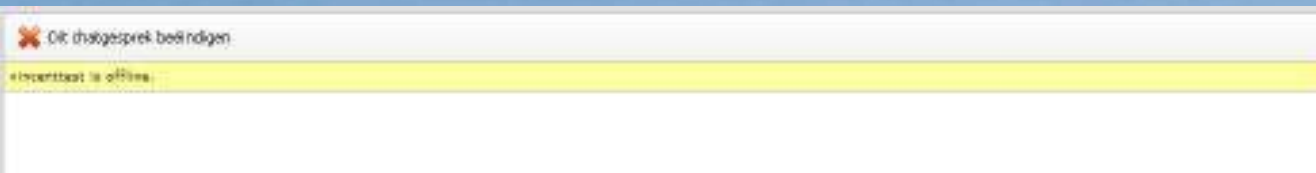
Als ik alleen thuis zit en me verveel

aan cursus werken

Als ik me gespannen voel

kalmeren op een andere manier: praten, gaan wandelen, sport

Communicatie: chat, berichten, forum



Bevindingen Alcoholhulp

- Nieuwe doelgroepen worden bereikt:
 - Vrouwen (50%)
 - In verhouding meer deelnemers beroepsactief (70%)
 - In verhouding meer hoger opgeleiden (hoger secundair) (50%)
 - Zelfhulp 80% voordien geen hulpverlening, begeleiding 50-60%
- Online begeleiding is effectiever dan zelfhulp.
- Online begeleiding: therapeutische relatie is werkzaam
- Drop-out vooral vlak na aanmelding.
- Complementair met andere hulpverlening + drempelverlagend
- Cijfers 2018:
 - > 1.000.000 bezoekers
 - Zelftest: gemiddeld 2,000 maal per maand
 - Zelfhulp: 1.304 aanmeldingen
 - Begeleiding: 908 aanmeldingen

Blended hulp: F2F + online

Op zoek naar de juiste 'mix'

- Voorwaarden: internettoegang, enz...
 - 24/7 toegankelijk: info, oefeningen, tools
 - Meer gestructureerd en overzichtelijk
 - Transfer naar dagelijks leven verhogen
-
- Contact met hulpverlener
 - Online contact met 'lotgenoten'
 - Kan ingezet worden tijdens voorfase, begeleiding en nazorg
 - Doel = kwaliteit verbeteren



ELP & onlinehulp

Mogelijkheden

- 
- De DrugLijn: alle info, ook over (residentiële) behandelingen
 - Verwijzen naar & gebruikmaken van:
info (ook voor omgeving) en zelftest op Alcoholhulp
 - Verwijzen naar online zelfhulp voor minder ernstige alcoholproblemen (minder dan 2 jaar)
 - Vorbereiden en verwijzen naar online begeleiding:
 - lagere drempel
 - kan anoniem
 - kosteloos
 - Op termijn blended werken???