

Anonieme hulp online

Wil je minder drinken? Of helemaal stoppen? Op deze websites kun je dit met de 'Online Zelfhulp alcohol' anoniem en gratis doen:

- www.allesoverdrinken.nl/apps/zelfhulp/zelfhulp-registratie
- www.minderdrinken.nl

Kijk op deze websites als je anoniem en zelfstandig wilt stoppen of minderen met alcohol of drugs:

- www.jellinezelfhulp.nl
- www.gripopgebruik.nl
- www.trimbos.nl/aanbod/interventies/drug-check-up

Anne, 32 jaar

"Ik was verslaafd aan harddrugs, maar wilde dat eerst niet toegeven. Via mijn re-integratiecoach kwam ik bij Jellooo, waar mijn gebruik direct werd besproken en ik mij voor het eerst echt gehoord voelde.

Na een mislukte eerste detox door ontkenning, volgde een tweede kans in Hoofddorp en daarna een behandeling in Portugal voor mijn verslaving, trauma's en ADHD. Mijn ouders zorgden intussen voor mijn kinderen. Na afloop verbleef ik in een Safehouse en hielp Jellooo mij mijn huis te behouden.

Nu ben ik bijna 5 jaar clean en krijg ik nog steeds steun, ook bij zaken met jeugdzorg. Ze zijn altijd bereikbaar, zelfs in het weekend."

SamenZien

Integrale Aanpak Verslaving

Tientallen organisaties bieden met elkaar hulp en ondersteuning bij verslavingsproblematiek.

Kijk op de website van SamenZien voor het aanbod en kies je eigen ingang:

www.samenzien.com/hulp-nodig
of scan de QR-code



Direct of dringend hulp nodig?

Bel dan je huisarts, de huisartsenpost of 112.



SamenZien

Integrale Aanpak Verslaving



Hulpkaart

Voor mensen die (te veel) alcohol of drugs gebruiken

Herken je jezelf in de volgende situaties?

- In mijn leven heeft het gebruik van middelen steeds meer invloed.
- Ik drink te vaak te veel alcohol.
- Drugs of medicijnen bepalen mijn leven.
- Ik vlucht hierin om problemen te vermijden.

Hulp voor jou!

*Je staat er niet alleen voor.
Je mag altijd om hulp vragen.
Wij zijn er voor jou.*

Om jou te helpen je leven weer op de rails te krijgen.

Dat gaat lukken.

Heb vertrouwen en zet de eerste stap!

Ik zoek hulp. Hoe zet ik de eerste stap?

Wat wil jij? Welke keuze wil je maken? Hoe wil jij jouw eerste stap zetten? De eerste stap ziet er voor iedereen anders uit. Neem de tijd en ruimte om die eerste stap te nemen.

Zou je willen dat iemand je daarin bijstaat? Hoe zie je jouw herstel voor je? Ieder mens kan zelf oplossingen bedenken en zich richten op duurzaam herstel.

Je hebt de vrijheid om te kiezen. De keuze en verantwoordelijkheid ligt bij jou.

1 Accepteer je situatie

Je hoeft niet alles meteen op te lossen. Toegeven dat je hulp nodig hebt, is al een dappere eerste stap.

2 Praat erover met iemand die je vertrouwt

Praat met een vriend, familielid, mentor, coach, huisarts of hulpverlener. Praten kan opluchten en helpt om dingen te veranderen.

3 Zoek professionele hulp

Er zijn organisaties waar je makkelijk hulp kunt krijgen, ook zonder verwijzing.

4 Kies voor de stapsgewijze aanpak: stel kleine doelen

Begin met kleine, haalbare stappen. Bijvoorbeeld één dag zonder gebruik, of een afspraak maken voor een eerste gesprek.

5 Wees mild voor jezelf

Herstellen kost tijd. Elke stap is belangrijk, ook als het soms lastig is.

Jouw hulplijnen

Voor jongeren:

- Preventiewerker van Youz
- Coaches van Chris en Voorkom
- Jongerenwerkers van Youth for Christ

Voor volwassenen:

- Ervaringsdeskundigen: AA, NA, CA
- Herstelacademie GO

Voor alle leeftijden:

- Veldwerkers van Stichting Ontmoeting
- Huisarts en POH GGZ
- Gemeente Goeree-Overflakkee
- Jellooo

Jellooo biedt intensieve hulp bij verslavingsproblematiek en problemen die daar mee samenhangen. Zij helpen het overzicht houden, begeleiden daar waar nodig en regelen de toeleiding naar de juiste behandeling. Ze zorgen dat betrokken hulpverleners en organisaties goed met elkaar samenwerken. Kijk voor meer informatie op www.jellooo.com.

Meer informatie over deze en andere organisaties vind je op:

www.samenzien.com/hulp-nodig

"In het begin dacht ik dat het wel meeviel en dat ik zelf kon minderen. Maar dat lukte niet. Als ik begon met drinken, kon ik niet stoppen.

Bij Youz keek ik naar mijn relatie met alcohol en waarom ik drink. Ook zag ik dat ik niet echt vooruitkwam. Dat gaf mij motivatie om te minderen, zodat ik mij beter voel en andere dingen kan doen."

Bas, 22 jaar

Waar krijg jij de juiste hulp en ondersteuning?

Informatie voor jongeren

Maak jij je zorgen over je middelengebruik? Drink je vaker te veel alcohol of neemt het wietgebruik langzaam je dagelijkse leven over?

Het is goed dat je dit opmerkt. Dat is de eerste stap. Kijk eens op www.moti4.nl. Moti4 is er voor jongeren van 14 tot 26 jaar. Je krijgt meer inzicht in je gebruik, je wordt je bewuster van je gedrag en je leert hoe je gewoontes kunt doorbreken.

Voor informatie, advies en vroege ondersteuning hoef je niet te betalen. Gemeente Goeree-Overflakkee zorgt ervoor dat jij makkelijk en gratis hulp kunt vragen. De hulplijnen kunnen je hierbij ondersteunen.

Behandeling

Behandeling start via de huisarts of de praktijkondersteuner GGZ in de huisartsenpraktijk. En wordt meestal vergoed door je zorgverzekering.

Behandeling kan bestaan uit een combinatie van gesprekken thuis of op een polikliniek, een detox of een opname. Antes is één van de lokale organisaties voor behandeling. Soms is een opname in het buitenland meer passend.

Heb je ondersteuning nodig voordat de behandeling kan starten of bij het vinden van passende behandeling? De hulplijnen staan voor je klaar.