

Publieksinformatie

Jaarbericht 2021

De afdeling Publieksinformatie van het Trimbos-instituut geeft betrouwbare informatie en advies over mentale gezondheid, drugs, alcohol, roken, gamen, gokken en verslaving. De informatie wordt verspreid via telefoon, e-mail, chat, websites, folders, video's en (sociale) media. Dit jaarbericht geeft een overzicht van de belangrijkste cijfers en activiteiten van 2021.

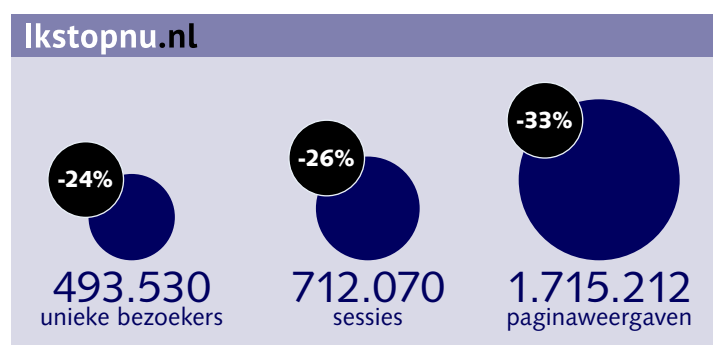
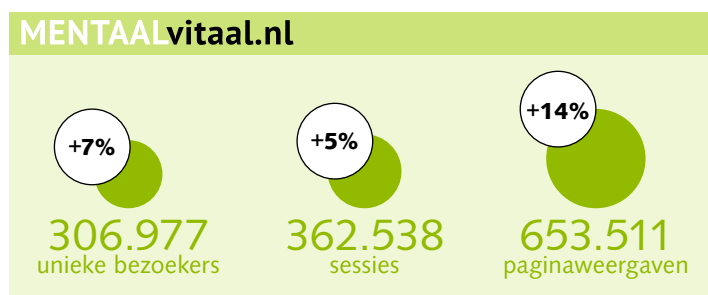
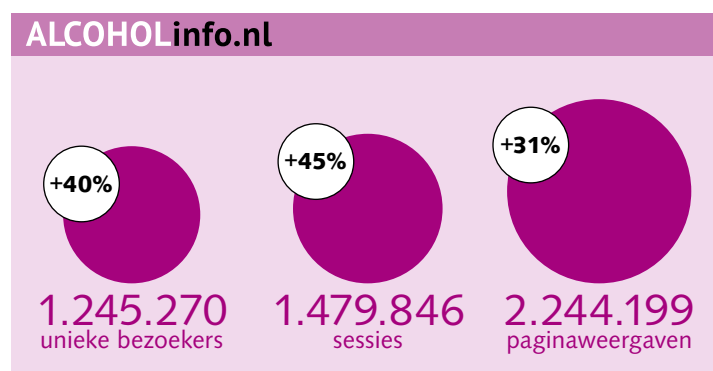
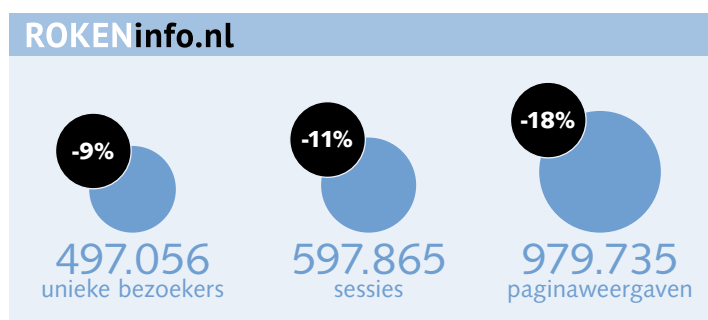
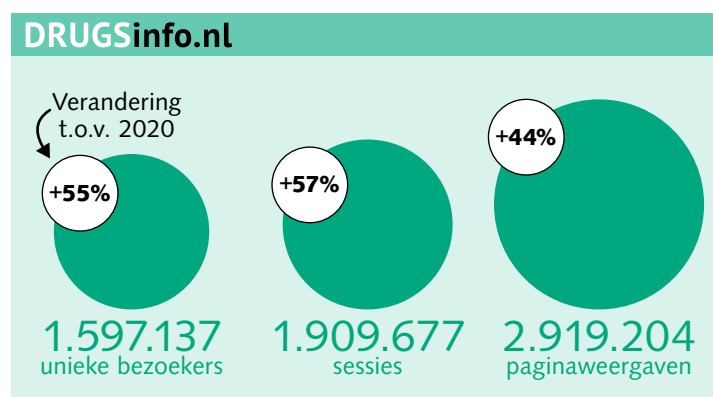
Stel ons digitaal of telefonisch je vraag!

24/7 informatie beluisteren

Telefonisch gesprek op werkdagen van 9-17 uur

Stel je vraag via chat of e-mail

7 websites met advies en informatie



Social Media

Twitter



@AlcoholDrugInfo
3663 volgers (-105)

Facebook



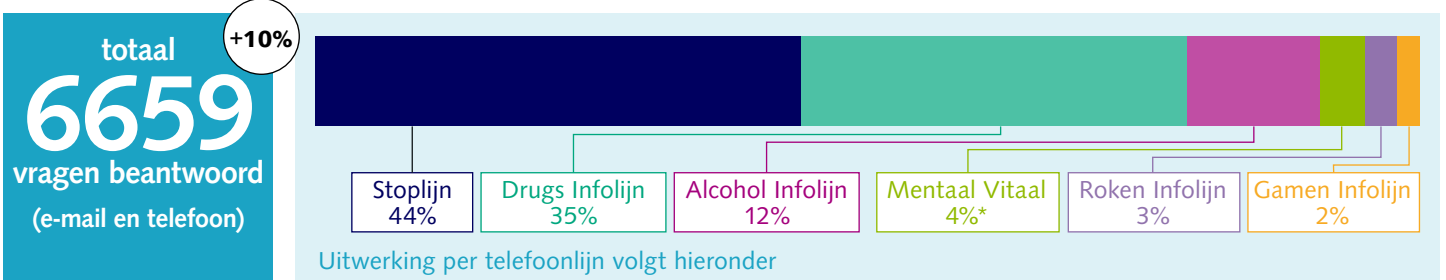
Ikstopnu
1653 volgers (+247)
Alcohol en Drugsinfo
910 volgers (+563)
Mentaal Vitaal
3576 volgers

Instagram



ikstopnu.nl
890 volgers
Mentaal Vitaal
1147 volgers

Infolijnen en Stoplijn

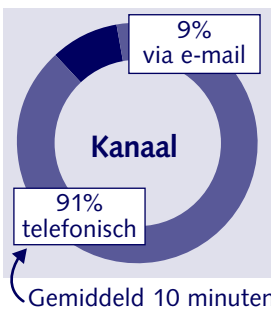
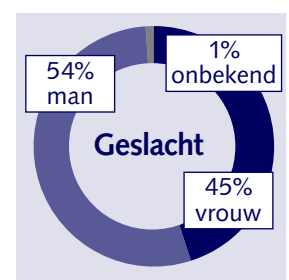
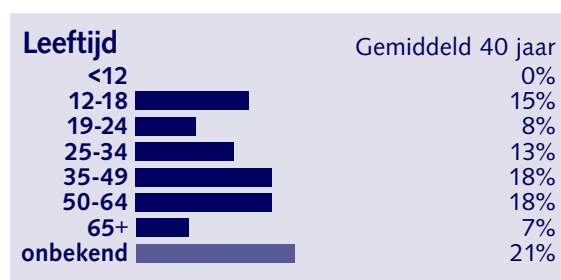


* Het aantal contacten telefonisch/chat is geteld per juli 2021

Stoplijn
0800-1995
GRATIS

Voor informatie en advies over stoppen met roken

2911
contacten



Voorbeeldvraag

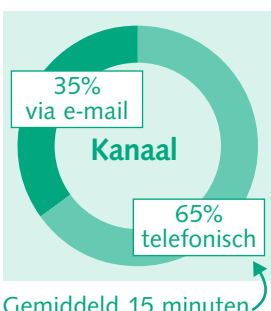
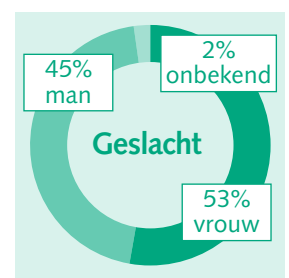
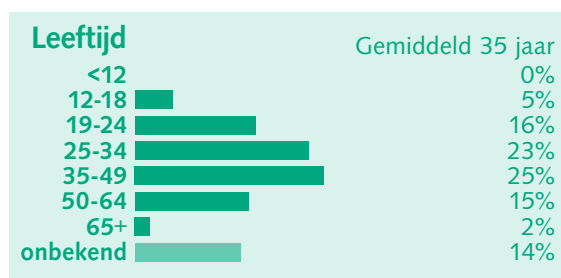
Ik ben al heel vaak gestopt, hoe kan ik het dit keer wel volhouden?



- Onderwerpen**
1. Stoppen met roken
 2. Volhouden
 3. Hulpmiddelen

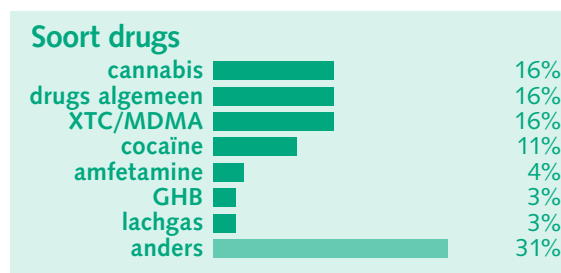
DRUGS
Infolijn
0900-1995

2342
contacten



Voorbeeldvraag

Ik gebruik dagelijks GHB en ik wil er vanaf. Waar moet ik beginnen?

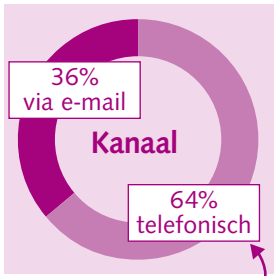
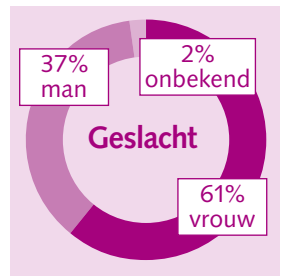


- Onderwerpen**
1. Klachten na gebruik
 2. Risico's
 3. Omgaan met gebruiker

ALCOHOL
Infolijn
0900-1995



817
contacten



Is het normaal dat mijn partner dagelijks drinkt?
Voorbeeldvraag



Onderwerpen

1. Omgaan met drinker
2. Over de hulpverlening
3. Stoppen met drinken

Gemiddeld 18 minuten

MENTAAL VITAAAL
Infolijn
0900-1994
(€ 0,10/min (excl. de kosten van je mobiele telefoon))



Geopend in juni 2021

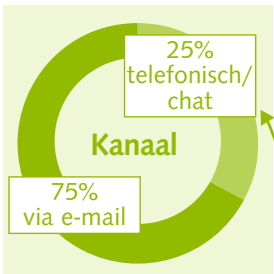
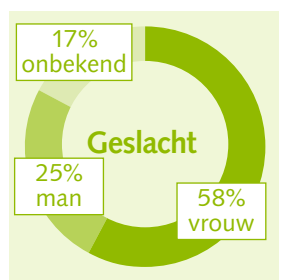
237
contacten

Het aantal contacten telefonisch/chat is geteld per juli 2021

Mentaal Vitaaal is er voor iedereen met vragen over mentale gezondheid, voor zichzelf of een ander. Hier vind je informatie en adviezen over: hoe je mentaal fit blijft, hoe je om kan gaan met problemen en welke hulp en ondersteuning passend is.

Leeftijd

De meeste bellers vallen in de categorieën 25-34 jaar en 35-49 jaar.



Ik voel me al een tijdje gestrest en depressief. Ik denk dat ik een burn-out heb. Waar vind ik hulp?
Voorbeeldvraag



Onderwerpen

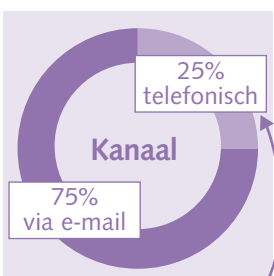
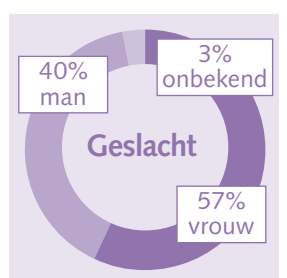
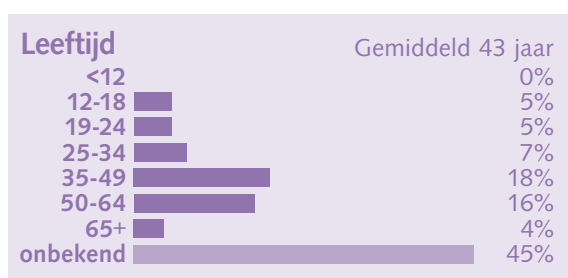
1. Psychische aandoening
2. Probleem oplossen
3. Mentale fitheid

Gemiddeld 25 minuten

ROKEN
Infolijn
0900-1995



196
contacten



Wat zijn de regels voor een rookvrije werkplek?
Voorbeeldvraag



Onderwerpen

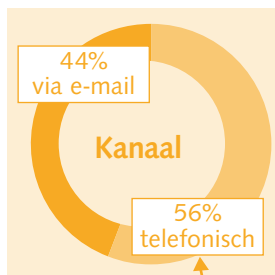
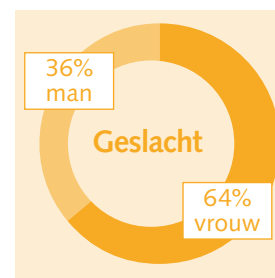
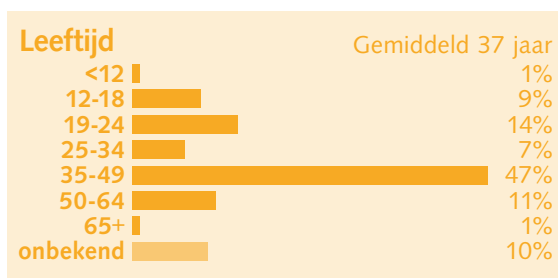
1. Wet/beleid
2. Stoppen met roken
3. Overig

Gemiddeld 6 minuten

GAMEN
Infolijn
0900-1995



156
contacten



Mijn zoontje gamet heel veel. Hoe zorg ik dat hij niet verslaafd wordt?

Voorbeeldvraag



- Onderwerpen**
1. Opvoeding
 2. Omgaan met gamer
 3. Afhankelijkheid

Gemiddeld 18 minuten

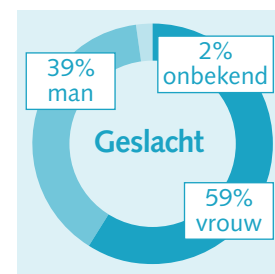
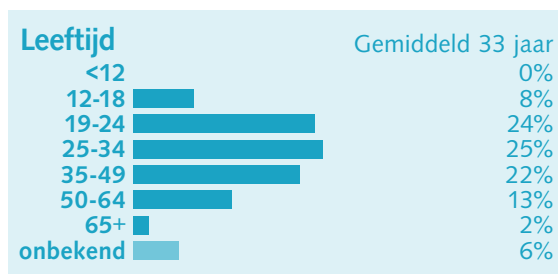
waarvan 84% kind

Chatservices

LANDELIJKE CHATSERVICE
Voor vragen over alcohol, drugs, gamen, verslaving en hulpverlening
Op werkdagen van 13-17 uur

1512
chats

Gemiddelde gesprekstijd 21 minuten



Samenwerkingsverband tussen het Trimbos-instituut en regionale instellingen voor verslavingszorg
Toegankelijk via Publieksinformatiewebsites en websites van instellingen voor verslavingszorg

Moet ik mij zorgen maken om mijn vriendin die wekelijks gebruikt?

Voorbeeldvraag

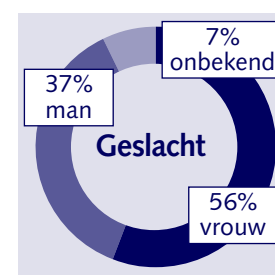
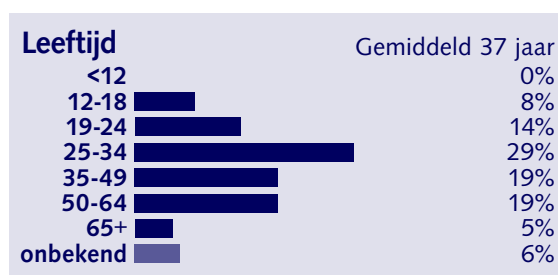


- Onderwerpen**
1. Over de hulpverlening
 2. Omgaan met gebruiker
 3. Stoppen met gebruik

Ikstopnu.nl chat
Voor informatie en advies over stoppen met roken
Op werkdagen van 13-17 uur

338
chats

Gemiddelde gesprekstijd 16 minuten



Andere activiteiten

4 nieuwe video's



Verslaving

Wat is verslaving?
(drugsinfo.nl, youtube.com,
alcoholinfo.nl)



Ontweningsverschijnselen

Afkickverschijnselen roken
Wat kan je verwachten?
(ikstopnu.nl)



Bewegen bij stoppen met roken

Sporten helpt bij
het stoppen met roken
(ikstopnu.nl)



Nicotinepleisters plakken

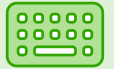
Hoe gebruik je nicotinepleisters?
Dit is hoe het werkt
(ikstopnu.nl)

Hoogtepunten



- Ikstopnu en de Stoplijn bestonden 5-jaar, Om dat te vieren hebben we de campagne 'Dat geeft lucht' gelanceerd:
5 jaar Ikstopnu en de Stoplijn - Feest en een kijkje achter de schermen
- Stopplan en Stopfolder 'Stoppen op jouw manier' zijn gemaakt:
PFG79059-Stopplan-Ikstopnu.pdf (trimbos.nl) en
PFG79060-Stoppen-op-jouw-manier.pdf (trimbos.nl)
- Voor stoppen met roken is een keuzehulp ontwikkeld:
Keuzehulp stoppen met roken (ikstopnu.nl)
- De Stopmail is live gegaan: via mail en SMS ontvang je positieve berichten die je aanmoedigen. Dit helpt je om het stoppen met roken vol te houden, ook als het even wat minder gaat.
Stopmail: de beste tips en adviezen tijdens het stoppen (ikstopnu.nl)
- Het Centraal Informatie- en Expertisepunt (CIE) is opgezet voor (inmiddels volwassen) slachtoffers van lichamelijk, seksueel en psychisch geweld in de jeugdzorg, hun naasten en (eerstelijns) professionals. De informatiewebsite met (anonieme) email- en chatservice, en de telefonische informatie- en advieslijn via 0800-1238 (gratis) bieden erkenning, een luisterend oor en ondersteuning bij het zoeken naar hulp. Het CIE is onderdeel van het maatregelenpakket van de Rijksoverheid naar aanleiding van het Rapport van Commissie De Winter "Onvoldoende beschermd". Zie de informatiewebsite:
Geweldindejeugdzorginfo.nl - Steun, informatie en erkenning

Begrijpelijke taal



Afgelopen jaren kregen alle medewerkers een training schrijven in begrijpelijke taal.

In 2021 is begrijpelijke taal bij onze websites, brochures en video's de norm geworden.

In 2021 heeft Publieksinformatie:



- 8 trainingen gegeven over drugs, roken, alcohol en gamen aan: de politie, artsen en de rechtbank
- 14 interviews met de pers

Aankondigingen voor 2022



- Vanaf begin 2022 is de nieuwe stoppen-met-rokenapp Qiddy te downloaden in de appstores. Deze app is ontwikkeld met en voor jongvolwassenen (18-25 jaar). Met Qiddy wordt iemand gematcht aan een buddy met dezelfde doelen of valkuilen, en kunnen zij samen stoppen met roken.
Stoppen met roken? Dat kan nu met de nieuwe app Qiddy (trimbos.nl)
- Lancering van vernieuwde site van Rokeninfo volgt medio 2022.
- Voor angstklachten is een keuzehulp in ontwikkeling, die te raadplegen zal zijn via *MentaalVitaal.nl - Mentaal gezond zijn & blijven*. Deze keuzehulp is ook geschikt voor mensen die willen stoppen met roken.

Colofon

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut.

Artikelnummer: AF2001

Financiering: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Tekst: Kariene Bolt

Vormgeving: Rikers Infographics

Eindverantwoordelijkheid: Annemarie Pijnappel-Kok, 030-2959418, akok@trimbos.nl

 **Trimbos**
instituut

Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction