

KANSEN VOOR PREVENTIE ONLINE CANNABISINTERVENTIES

Cannabis is na alcohol en tabak de meest gebruikte drug in Nederland. Bijna een kwart van de volwassen bevolking heeft wel eens cannabis (hasj en wiet) gebruikt. Meestal leidt dit niet tot problemen. Toch zijn er wel risico's verbonden aan cannabisgebruik. Dit geldt met name voor jongeren, mensen die psychische problemen hebben of mensen die vaak gebruiken. Zij hebben een grotere kans op bijvoorbeeld schade aan de longen, problemen op school of werk, psychische problemen of verslaving. Om deze problemen te voorkomen is er een breed aanbod van informatie tot en met behandeling. Maar welk aanbod past het beste bij jouw cliënt? Dit overzicht helpt jou en je client om de juiste keuze te maken.



NAAR OVERZICHT

MET DEZE VIJF VRAGEN KOM JE SNEL BIJ HET BEST PASSENDE AANBOD



1 HOE OUD BEN JE?

Voor jongeren tot ongeveer 25 jaar heeft het gebruik van cannabis meer risico's. Biedt jonge mensen daarom ook bij maandelijks of wekelijks gebruik al informatie of een zelftest aan. Daarnaast is het voor jonge mensen soms lastiger om zelfstandig een online module te volgen. Een module met begeleiding heeft daarom de voorkeur. Betrek bovendien bij jongeren onder de 18 ook de omgeving (ouders, begeleiders).

2 HOE VAAK GEBRUIK JE CANNABIS?

De leeftijd en de frequentie van het gebruik hangen sterk samen met het risico op verslaving. Bij jongeren tot 25 jaar is het belangrijk om bij maandelijks of wekelijks gebruik ook al informatie of een zelftest aan te bieden. Bij volwassenen boven de 25 jaar doe je dit als iemand ongeveer drie keer per week of vaker gebruikt.

3 GEBRUIK JE MEDICATIE OF HEB JE PSYCHISCHE OF MEDISCHE PROBLEMEN?

Medicatie en psychische of medische problemen kunnen de werking en de risico's van cannabis beïnvloeden. Ook kunnen zij invloed hebben op eventuele problemen die ontstaan bij het stoppen of minderen met gebruik. In deze situaties is het dus beter als iemand niet zelfstandig stopt of mindert met gebruik, maar dit onder begeleiding doet.

4 ALS ER INFORMATIE OP VERSCHILLENDE NIVEAUS BESCHIKBAAR IS: WAT VOOR INFORMATIE PAST GOED BIJ JOU?

Mensen verschillen in de manier waarop zij (schriftelijke) informatie kunnen verwerken. De website www.bekijkhetnuchter.nl is speciaal ontwikkeld voor mensen met een licht verstandelijke beperking maar ook geschikt voor een bredere doelgroep. Het is niet altijd direct duidelijk welk taalniveau het beste bij iemand past. Door iemand het aanbod te laten zien en rechtstreeks te vragen of hij/zij graag iets in makkelijke taal uitgelegd krijgt voorkom je dat je iemand onbedoeld over- of onderschat.

5 ALS ER BEHOEFTE AAN BEGELEIDING IS: WAT VOOR SOORT HULP PAST BIJ JOU?

Mensen verschillen ook in de manier waarop zij werken en begeleid willen worden. De één ervaart regelmatig persoonlijk contact als stimulerend, de ander juist als benauwend. Ook hier geldt, door iemand het aanbod te laten zien en rechtstreeks te vragen wat bij hem/haar past kan je samen bepalen welke vorm van begeleiding passend is.

Tenslotte, de beslissing om te stoppen of minderen ligt altijd bij de persoon zelf. Onderstaande websites, zelftests en modules bieden informatie en steun om deze beslissing te maken en hieraan vast te houden.



OVERZICHT AANBOD ONLINE INTERVENTIES

EXPERIMENTEEL OF RECREATIEF GEBRUIK

MOGELIJK PROBLEMATISCH GEBRUIK

OVERMATIG GEBRUIK OF VERSLAVING

CATEGORIE	ouders	17 JAAR OF JONGER	18-24 JAAR	25 JAAR OF OUDER
INFORMATIE	Helderopvoeden.nl informatie en opvoedtips Informatie voor ouders over alcohol, roken, drugs en gamen met opvoedtips en online cursus.			
		Drugsinfo.nl en 7 dingen die je moet weten over cannabis Website en filmpje van het Trimbos-instituut met informatie over cannabis voor een algemeen publiek		
		Alcohol- & drugsinfo - Jellinek Website van Jellinek met informatie over alcohol en drugs voor een algemeen publiek		
INFORMATIE MET ZELFTEST		Bekijkhetnuchter.nl Website van Steffie in samenwerking met Trimbos-instituut met informatie over alcohol en cannabis in eenvoudige taal voor LVB-doelgroep. Bevat ook een eenvoudige zelftest.		
			Drugsinfoteam Website van Brijder met informatie en persoonlijk advies voor gebruikers van o.a. XTC, speed en cannabis.	
			Unity Website van vrijwilligersproject Jellinek in samenwerking met jongeren uit dance scene met info over uitgaan, alcohol & andere drugs en de risico's die daarbij komen kijken.	
			Drugsuitgaan.nl Website van Trimbos-instituut voor jongeren en jongvolwassenen met informatie over uitgaan, alcohol en drugs.	
			Gripopgebruik Website van Tactus met informatie over cannabisgebruik en (hulp bij) minderen of stoppen. Bevat ook een zelftest.	
EIGEN GEBRUIK IN BEELD			Middelenmeter App om gedurende 1, 2, 3 of 4 weken het eigen gebruik bij te houden. Gratis te downloaden.	
FORUM			Forum Cannabisdebaas Forum van Tactus behorende bij Verslavingdebaas waar bezoekers anoniem vragen kunnen stellen en ervaringen kunnen delen over cannabisgebruik.	
OFFLINE GESPREKKEN MET AANVULLENDE ONDERSTEUNING ONLINE		Moti-4 Traject van vier gesprekken voor jongeren van 14 t/m 24 jaar die in de problemen dreigen te raken door middelengebruik, gokken of gamen. Wordt aangeboden door alle instellingen voor verslavingszorg en er is een speciale variant voor jongeren met LVB.		
ONLINE ONDERSTEUNING			Jellinek Online Zelfhulp Gratis online zelfhulp van Jellinek voor iedereen die via internet anoniem en zelfstandig wil stoppen of minderen met alcohol, cannabis, cocaine, gokken en tabak. Het traject duurt zes weken.	
ONLINE ONDERSTEUNING MET BERICHTEN VAN PERSOONLIJKE COACH		Gripopgebruik Gratis online interventie voor jongeren waarbij de deelnemer kan kiezen uit drie modules: 1) Krijg inzicht, 2) Gebruik veiliger of 3) Stoppen of minderen. Via een app krijgt de deelnemer minimaal vier weken lang één tot twee keer per week een persoonlijk bericht, opdrachten en advies van een coach.		
			ICan Gratis (web)app van het Trimbos-instituut. ICan bestaat uit drie onderdelen 1) Zelftest 2) Veranderplan opstellen om zelfstandig te minderen of stoppen 3) Informatie over (online) hulp. Deelnemers krijgen één keer per week een aanmoedigend bericht van een coach.	
ONLINE MET ONDERSTEUNING VANUIT HUISARTS OF POH-GGZ			Jellinek Begeleide Zelfhulp Variant op de Jellinek Online Zelfhulp waarbij de huisarts of POH-GGZ samen met de cliënt de stappen van het programma doorloopt en tussentijds informatie en advies kan geven. Het traject duurt zes weken.	
ONLINE BEHANDELING MET BEGELEIDING VANUIT DE (SPECIALISTISCHE) GGZ			Cannabisondercontrole Gratis online behandelprogramma van Brijder waarbij de behandelaar via berichten helpt met de opdrachten en steun en advies op maat geeft. De deelnemer bepaalt de frequentie en krijgt altijd binnen een paar dagen reactie. Het programma duurt 12-16 weken.	
			Cannabisdebaas Online behandeling vanuit Tactus gericht op het stoppen of minderen met cannabis en/of het voorkomen van een terugval. Wordt vanuit basis (online) en specialistische ggz (blended) aangeboden. Er is een korte (5 weken) en een lange (11-13 weken) variant. Een verwijsbrief is nodig.	
			Overige online modules Er zijn nog meer aanbieders die online modules ontwikkeld hebben die ingezet kunnen worden als aanvulling op begeleiding vanuit de huisartsenpraktijk of GGZ. Voorbeelden specifiek voor cannabis zijn Problemen met cannabis van Minddistrict en Wat je moet weten over cannabis van Avinty. Deze modules zijn toegankelijk via een contract met de betreffende zorgverlener. Verwijsbrief is mogelijk nodig.	
CATEGORIE	ouders	17 JAAR OF JONGER	18-24 JAAR	25 JAAR OF OUDER



NAAR BEGIN OVERZICHT



NAAR BOVEN