

Publieksinformatie

Jaarbericht 2025

De afdeling Publieksinformatie van het Trimbos-instituut geeft betrouwbare informatie en advies over mentale gezondheid, drugs, alcohol, roken, vaperen, gamen 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 2025.

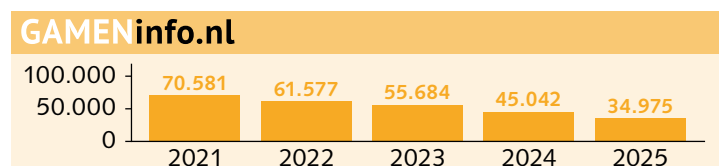
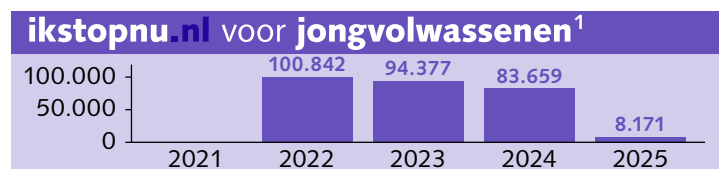
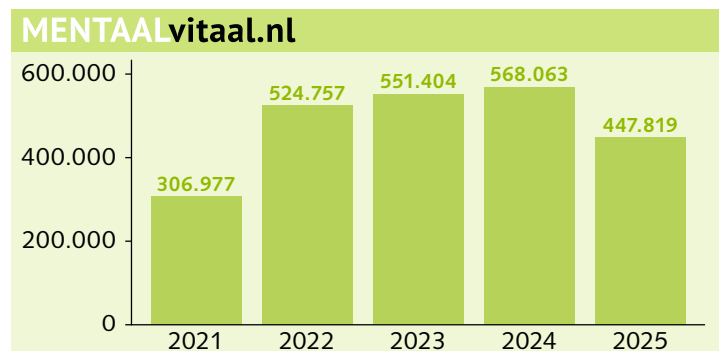
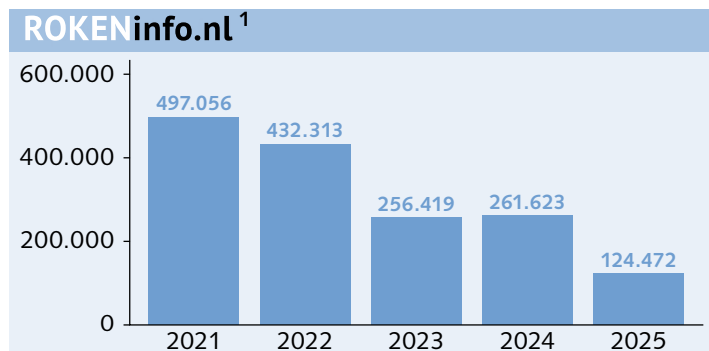
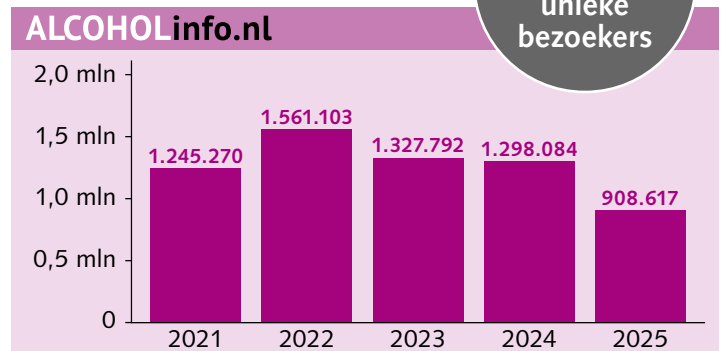
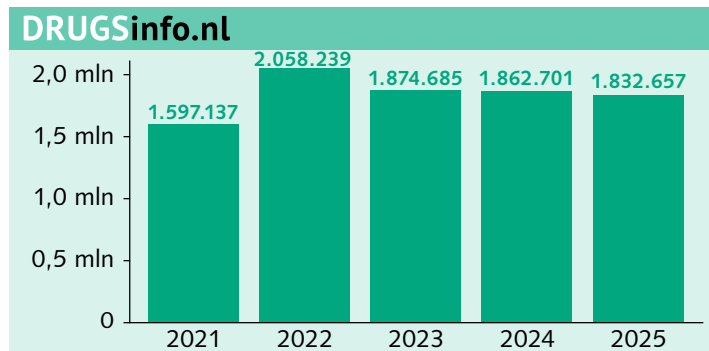
Bellen op werkdagen
tussen 09:00 – 17:00

Stel je vraag via
chat of e-mail

24/7
informatie beschikbaar

7 websites met advies en informatie

totaal
 3.924.489
 unieke
 bezoekers



Uitleg verandering bezoekers en contacten

Ten opzichte van eerdere jaren daalden websitebezoeken en contacten. Dit komt vooral door nieuwe AI-tools. Deze tools geven direct antwoord op vragen. Daardoor klikken mensen minder vaak door naar websites. Onze informatie blijft wel goed zichtbaar. Dat zien we aan het aantal impressies dat hoog en stabiel blijft. Ook zien we dat AI-tools onze informatie gebruiken bij hun antwoorden. Daarnaast zien mensen onze informatie ook via andere kanalen, zoals social media. En ze doen er ook iets mee: reageren, liken, delen en doorsturen.

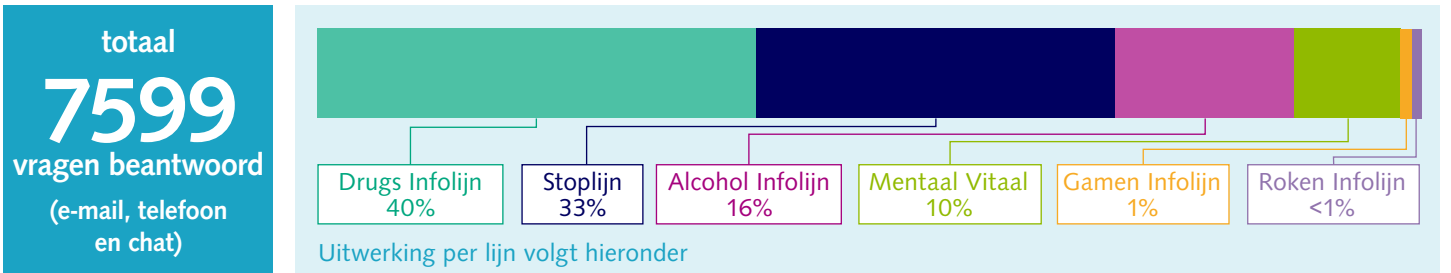
Dat betekent dat de huidige cijfers niet onze volledige impact laten zien. Ons bereik is breder dan websitebezoeken en contacten. Daarom gaan we deze impact op een andere manier meten en laten zien.

¹ Deze websites zijn in 2025 offline gegaan. Rokeninfo op 1 september en de jongvolwassenenwebsite op 2 juni. De content is grotendeels overgeheveld naar ikstopnu.nl en trimbos.nl.

Social Media

Facebook  Ikstopnu 2.301 volgers MentaalVitaal 3.593 volgers	Instagram  @Ikstopnu 1.331 volgers @MentaalVitaal 1.488 volgers	TikTok  Ikstopnu 6.063 volgers	Quiddy App  28.852 abonnees	X In 2025 hebben we ons account op X opgeheven. Dit komt onder andere door een afname van impact en dat X te maken heeft met meer haatdragende taal, desinformatie en weinig moderatie. Dit botst met de waarden van Trimbos.
--	---	---	--	---

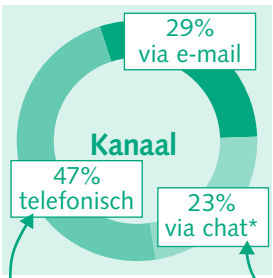
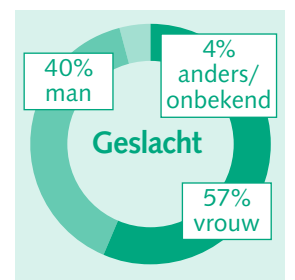
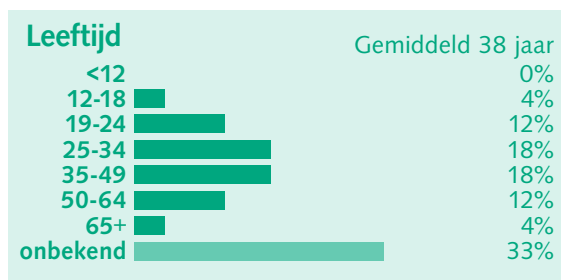
Infolijnen en Stoplijn



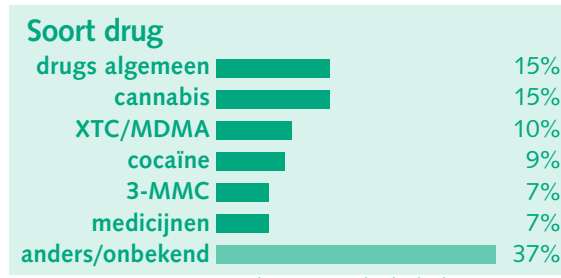
DRUGS Infolijn
0900-1995



4253 contacten



Voorbeeldvraag
Ik merk dat ik steeds vaker cocaïne ga gebruiken. Hoe kan ik daarmee stoppen?



- Onderwerpen**
1. Over de hulpverlening
 2. Risico's
 3. Aantoonbaarheid
 4. Klachten na gebruik
 5. Afhankelijkheid

Gemiddeld 14 minuten

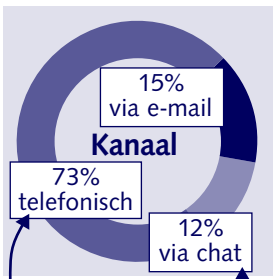
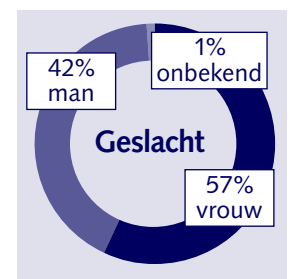
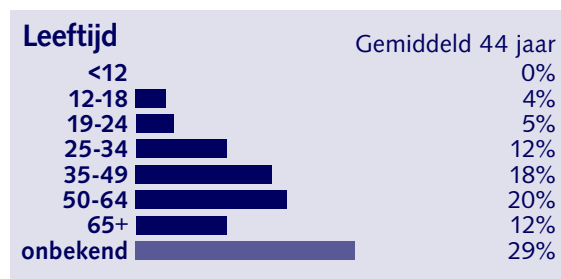
Gemiddeld 27 minuten

* Chats over alcohol, drugs en games worden deels gevoerd door medewerkers van verschillende instellingen voor verslavingszorg

Stoplijn
0800-1995
GRATIS

Voor informatie en advies over stoppen met roken

2475 contacten



Voorbeeldvraag
Ik ben gestopt met roken maar heb last van ontweningsverschijnselen. Hoe hou ik het stoppen vol?



- Onderwerpen**
1. Stoppen
 2. Volhouden
 3. Ontweningsverschijnselen

Gemiddeld 9 minuten

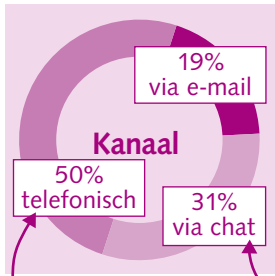
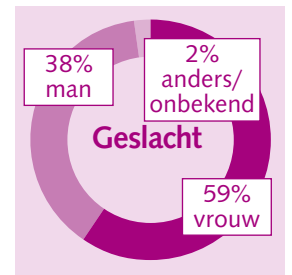
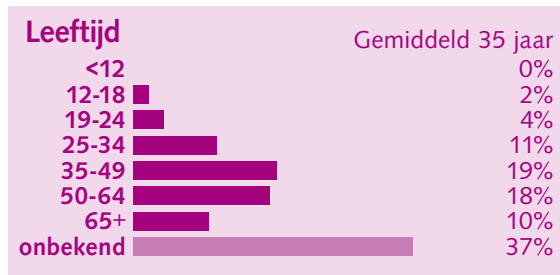
Gemiddeld 18 minuten

Percentages in dit jaarbericht zijn afgerond, hierdoor tellen ze soms niet op tot precies 100%

ALCOHOL
Infolijn
0900-1995



1230
contacten



Mijn partner komt heel vaak dronken thuis. Wanneer heeft iemand een alcoholverslaving?

Voorbeeldvraag



- Onderwerpen**
1. Over de hulpverlening
 2. Omgaan met gebruiker
 3. Afhankelijkheid
 4. Stoppen
 5. Ontwenningverschijnselen

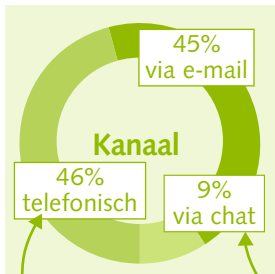
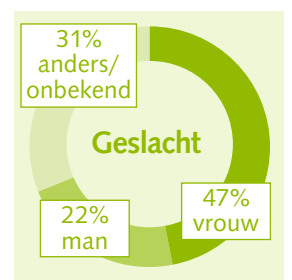
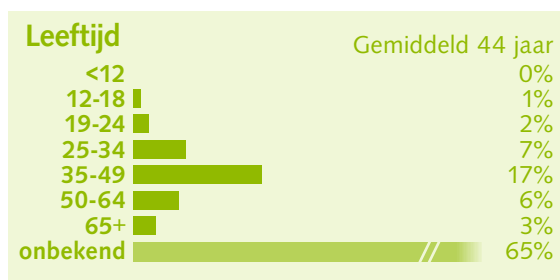
Gemiddeld 14 minuten

Gemiddeld 27 minuten

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



728
contacten



Hoe voorkom ik dat klachten van een depressie erger worden?

Voorbeeldvraag



- Onderwerpen**
1. Psychische aandoening
 2. Probleem oplossen
 3. Mentale fitheid

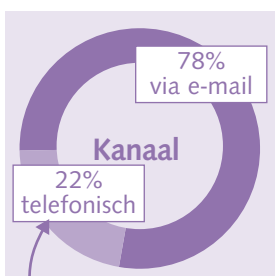
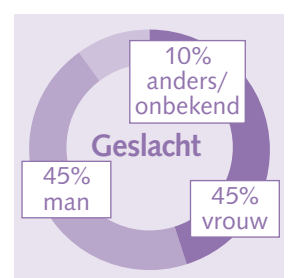
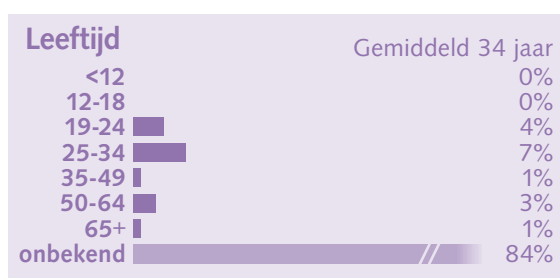
Gemiddeld 14 minuten

Gemiddeld 30 minuten

ROKEN
Infolijn
0900-1995



73
contacten



Waarom worden sigaretten steeds duurder?

Voorbeeldvraag



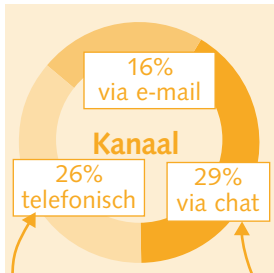
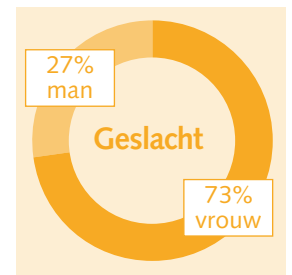
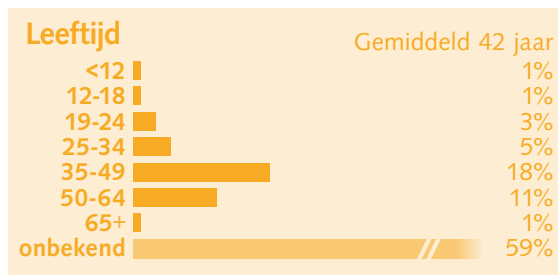
- Onderwerpen**
1. Anders
 2. Stoppen
 3. Wet/beleid

Gemiddeld 4 minuten

Omdat deze website en infolijn in 2025 is opgeheven, is bewust naar de Stoplijn en ikstopnu.nl doorverwezen



74
contacten



Mijn zoon gamet 5 uur per dag. Is dat veel voor een jongen van 13?

Voorbeeldvraag



- Onderwerpen**
1. Over hulpverlening
 2. Omgaan met iemand die gamet
 3. Opvoeding
 4. Afhankelijkheid

Gemiddeld 20 minuten Gemiddeld 26 minuten

waarvan 86% over kind

Andere activiteiten

Drugsinfo

- Er zijn 60 nieuwe of volledig herschreven teksten gepubliceerd.
- De folderreeks '7 dingen die je moet weten over' is vernieuwd in begrijpelijke taal. Bijvoorbeeld over ketamine, 3-MMC en XTC.

Stoplijn & ikstopnu.nl

- In 2025 heeft de ikstopnu-bus op 33 locaties gestaan. Dit zijn er 15 meer dan vorig jaar.
- Er is een nieuwe [ikstopnu-podcast](#) gelanceerd. Hierin delen 6 mensen hun ervaringen met stoppen met roken en vaperen. De podcast is 214.000 keer beluisterd.
- Er zijn 2 nieuwe infographics gemaakt. Eén over manieren om te [stoppen met roken](#) en één over hoe om te gaan met [ontwenningverschijnselen](#).
- De campagne 'Wat voor stopper ben jij?' heeft ruim 100.000 bezoekers naar ikstopnu.nl gerealiseerd.
- Het nieuwe [Stopplan Vaperen](#) voor jongeren vanaf 14 jaar is ruim 6.000 keer gedownload of besteld.
- Het [TikTok-account](#) van ikstopnu telt inmiddels 105 video's. In 2025 kreeg het account 30 miljoen views, 41.000 likes en 1.611 reacties. Berichten zijn 4.600 keer gedeeld.

Alcoholinfo

- Er zijn 51 nieuwe of volledig herschreven teksten gepubliceerd.
- De [rekentool](#) voor standaardglazen en calorieën staat live.
- Er is een nieuwe folder ontwikkeld: [7 dingen die je moet weten over alcohol](#).
- Er is een [lichaamskaart alcohol](#) ontwikkeld. Hiermee maak je een reis door het lichaam en wat alcohol daarmee doet.

Mentaal Vitaal

- Er is nieuwe informatie in de vorm van artikelen/pagina's aan de website toegevoegd over ervaringsverhalen, POH-GGZ, trauma, angst bij ouderen, kraambedpsychose, angst en stress bij zwangerschap, stemmingsproblemen bij ouderen.
- De oefenreeks [Mentale Minuutjes](#) is vernieuwd. Bij de Mentale Minuutjes krijg je voor 9 dagen elke dag een korte oefening via de mail. Hier hebben 2.373 mensen zich voor aangemeld. Naast de oefenreeks is het oefenaanbod ook verder uitgebreid.
- Er is extra ingezet op de kwaliteit van de teksten. 80% van de bezoekers geeft aan te hebben gevonden wat zij zochten. De teksten krijgen gemiddeld een 8,4 voor begrijpelijkheid.

Colofon

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut.

Artikelnummer: TRI-47-018

Financiering: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Tekst: Claire de Nerée tot Babberich

Vormgeving: Ridders Infographics

Eindverantwoordelijkheid: Annemarie Pijnappel-Kok



Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction