

ONLINEHULP

Kosteloos

Zelf actief aan de slag!

Via 5 Nederlandstalige, gespecialiseerde websites



Informatieluik

Informatie, psycho-educatie, zelftest, enz.

voor hulpvrager en diens omgeving vanaf 18 jaar



Zelfhulpluik

Maak anoniem een account aan en doorloop zelfstandig het programma

Het omvat concrete oefeningen, handvaten en ev. contact met lotgenoten



Begeleidingsluik

*Aan de slag met een professionele hulpverlener
Volledig anoniem via **CHAT**
OF
BLENDED via contact met een CGG-hulpverlener*

CANNABIS HULP


Voor mensen die hun cannabisgebruik willen verminderen en/of (tijdelijk) stoppen

OF de omgeving van personen met een cannabisprobleem.

ALCOHOL HULP

Voor mensen die minder alcohol willen drinken en/of (tijdelijk) willen stoppen met drinken.

OF de omgeving van personen met een alcoholprobleem.

 Beperkte functioneringsproblemen door gebruik, geen opname of ontwenning.

GOK HULP


Voor mensen die willen minderen en/of (tijdelijk) stoppen met gokken.

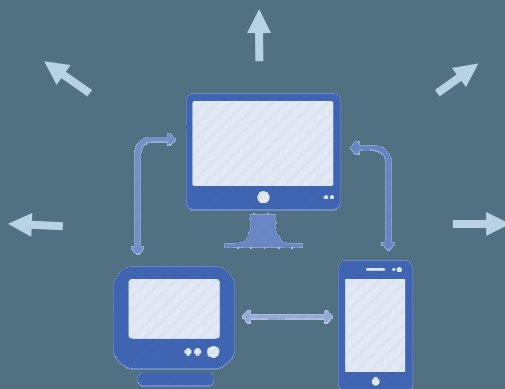
OF de omgeving van personen met een gokprobleem.

DRUG HULP

Voor mensen die hun druggebruik (legaal & illegaal) willen verminderen en/of (tijdelijk) stoppen

OF de omgeving van personen met een drugprobleem.

 Beperkte functioneringsproblemen door gebruik, geen opname of ontwenning.




Bij voorkeur via PC/laptop of tablet

Depressiehulp

Voor mensen die last hebben van depressieve en verwante psychische klachten (*je voelt je somber, je twijfelt/piekert veel, je hebt nergens nog zin in, ...*)

OF hun omgeving.

 Niet aangewezen wanneer verslaving op de voorgrond en bij acute crisis/suïcid dreiging.



-Bij CHAT: *Wekelijks, gedurende max. 3 maanden met een vaste hulpverlener. In geval van crisis of onbeantwoorde hulpvraag: huisarts blijft eerste aanspreekpunt!*

-Bij begeleidingen (via CHAT of BLENDED) is het NIET de bedoeling dat je elders in behandeling bent voor dezelfde klachten/problematiek. Dit om verwarring en tegengestelde boodschappen te vermijden.

Vraag na in het CGG in je buurt via welke websites BLENDED begeleidingen mogelijk zijn!