

C@D-MAIL

JAARGANG 4, NR 3

DECEMBER 2008

IN DIT NUMMER:

Online begeleiding
en zelfhulp via
alcoholhulp.be 1

cocaïne 2

Strawberry Quick
een fabel! 2

internetverslaving 3

CAD nieuws 4

VAD nieuws 4

Online begeleiding en zelfhulp via alcoholhulp.be

Wie informatie zoekt of zich zorgen maakt over zijn eigen alcoholgebruik of dat van iemand anders, kan voortaan ook terecht op een gespecialiseerde website. De bezoeker kan er een zelftest uitvoeren om na te gaan of zijn alcoholgebruik zich in een 'risicozone' bevindt. Maar ook partners, familieleden, vrienden en collega's van problematische drinkers vinden er heel wat informatie. Verder wordt er aandacht besteed aan jongeren en alcohol.

Gemiddeld duurt het zeven jaar voor een problematische drinker de stap naar de hulpverlening zet. Dat hoeft nu niet meer met het zelfhulpprogramma op deze website, waarbij de bezoeker zelfstandig en volledig anoniem kan trachten om wat aan zijn probleem te doen. Als hij of zij dan toch nog extra hulp of begeleiding nodig heeft, dan kan er via chat, e-mail of telefoon persoonlijk contact gezocht worden

met een professionele hulpverlener. Naast het zelfhulpprogramma biedt de website immers ook een internetbegeleiding. Dit kan anoniem en in het andere geval wordt de privacy gegarandeerd. Deze website is een gezamenlijk initiatief van de CAD (Centra voor Alcohol- en andere Drugproblemen) en Drughulp Kempen. Het project wordt gefinancierd door de federale overheid.

<http://www.alcoholhulp.be>
info@alcoholhulp.be



Cocaïne Blues

Wat is cocaïne?

Cocaïne ook coke genoemd is een wit kristalachtig poeder. Het is afkomstig van de cocoplant (Erythroxylon Coca) die voornamelijk groeit in Zuid-Amerika. Door de inheemse bevolking wordt op de bladeren van deze plant gekauwd en wordt de plant chemisch verwerkt waardoor er een wit poeder ontstaat.

De coke kan op verschillende manieren worden opgenomen:

Het poeder kan worden gesnoven (opname via de neus), de damp kan worden geïnhaleerd, hiervoor moet de coke omgezet worden in basecoke. Opname via de bloedbanen is mogelijk door het injecteren van de coke.

Strawberry Quick, laat je niets wijsmaken!

De voorbije weken circuleerde vooral in Franstalig België een kettingmail die mensen wil waarschuwen voor een gevaarlijke drug met de naam Strawberry Meth of Strawberry Quick. Deze e-mail en dit verhaal circuleerden reeds in 2006 en 2007 in de Verenigde Staten en zorgde er voor veel heisa. Nu duikt een Nederlandstalige versie van deze e-mail ook in Vlaanderen op.

In de e-mail wordt gewaarschuwd voor een nieuwe drug die in de scholen zou circuleren en aan jongeren zou aangeboden worden.

Effecten en risico's

Cocaïne heeft een oppeppend effect. De effecten zijn afhankelijk van de dosis, de manier van gebruik en van de persoon zelf.

Cocaïne heeft lichamelijk geen afhankelijkheid. Het heeft echter wel effect op het centrale zenuwstelsel. Het uithoudingsvermogen wordt vergroot en het hongergevoel en de vermoeidheid nemen af. Bij matig gebruik voelt men zich opgewekt, vrolijk en vol energie.

Coke heeft ook geestelijke effecten met risico op geestelijke afhankelijkheid.

Bij matig gebruik heeft de gebruiker het gevoel dat hij bruist van energie, meer spraakzaam is en veel zelfvertrouwen heeft. De zwaardere gebruiker ervaart een rusteloos gevoel, irritatie, prikkelbaarheid, vermoeidheidsgevoel en is overmoedig ... dit allemaal ten

koste van de eigen energiereserves. Men heeft het gevoel dat men onuitputtelijk is, maar niets is minder waar. Er kunnen zich achtervolgingswanen, angsten en hallucinaties voordoen, met bijbehorende agressieve uitvallen.

Snuiven kan het neustussenschot en het slijmvlies beschadigen, met neusbloedingen tot gevolg. Ook verstopping in de voorhoofdsholte en hoofdpijn komen voor.

Regelmatig gebruik kan diverse andere gezondheidsproblemen veroorzaken: hart- en vaatproblemen, huidproblemen enzovoort.

Vaak wordt cocaïne gebruikt in combinatie met andere drugs zoals alcohol, XTC of heroïne met onvoorspelbare effecten zoals hartproblemen of een overdosis tot gevolg.

www.druglijn.be

Het zou om methamfetamine gaan met een aardbeismaak of -geur en als snoepje aan kinderen worden aangeboden.

Volgens dezelfde e-mail zouden kinderen die het 'snoepje' gebruikt hebben naar het ziekenhuis gebracht zijn. Voorts wordt aangeraden om ervoor te zorgen dat kinderen geen snoepjes aannemen (zelfs niet van vriendjes) en elke poging daartoe aan de leerkrachten melden.

Dit is een kwakkel, een verzonnen verhaal!

Er is geen enkel bewijs, noch in

ons land, noch in de VS dat dit soort drug in die vorm op scholen verspreid wordt en evenmin zijn er gevallen bekend van kinderen die in het ziekenhuis opgenomen zijn.

Een woordvoerder van het Amerikaanse DEA (Drug Enforcement Agency) bestempelde op 31 oktober 2008 dit verhaal nog als een kwakkel.



Hulp aan dwangmatige internetgebruikers in opmars

Binnen de CAD verlenen we reeds 5 jaar hulp aan mensen die te kampen hebben met compulsief internetgebruik. De toepassingen van het internet die compulsief gedrag in de hand werken zijn hoofdzakelijk: online gamen, erotiek en chatten/netwerken. Mensen die compulsief internetten hebben het moeilijk om te stoppen, zijn continu met internet bezig (ook als ze niet achter de computer zitten) en voelen zich slecht als ze lang niet op het net kunnen. Onderzoek in Nederland toont aan dat dwangmatig internetgebruik voorkomt bij 0.9% van de volwassen populatie, en bij 3.2% van de jongeren. In de totale populatie levert dit een groot aantal problematische gebruikers. Slechts een klein deel van de mensen die een probleem hebben met hun internetgebruik, vindt de weg naar gespecialiseerde hulpverlening. Met de hulp van goede doorverwijzing willen we daar verandering in brengen.

De ambulante begeleiding van mensen met compulsief internetgebruik heeft een aantal doelstellingen:

- motivatie tot verandering verhogen
- bedreigde levensdomeinen nieuwe impulsen geven
- de onmiddellijke omgeving betrekken in veranderingen
- sociale vaardigheden versterken
- op een aangepaste wijze met computer en internet leren omgaan

- onderliggende problematiek behandelen (depressie, angst, passieve copingstijl)

Gesprekken verlopen om de 1 of 2 weken, dat wil zeggen dat cliënten veel verantwoordelijkheid krijgen om zelf hun probleem aan te pakken en dat steun uit de omgeving erg belangrijk is.

Er is reeds veel gepubliceerd over het fenomeen internetverslaving of compulsief internetgebruik, maar dan meestal uit een sociologisch perspectief: wie is de compulsieve internetter, wat doet hij en wat zijn haar/zijn drijfveren?

Er is meer nood aan onderzoek naar wat werkt in de hulpverlening.

Daarom heeft de CAD besloten om het therapeutisch aanbod aan cliënten met compulsief internetgebruik onder de loep te nemen. Cliënten die zich aanmelden met deze problematiek worden gevraagd om deel te nemen aan een praktijk-georiënteerd therapieonderzoek. Dit onderzoek gebeurt in samenwerking met Prof. Dr. Nele Stinckens van de KULeuven. Praktijk-georiënteerd onderzoek beoogt de traditionele kloof tussen onderzoek en praktijk te overbruggen. Eén van de voornaamste vragen die daarbij worden aangehaald door allerlei actoren uit zowel de academische wereld, de praktijk, het beleid, als door de ziekenfondsen is te komen tot **empirische**

ondersteuning van psychotherapeutische behandelvormen.

Aan die vraag wordt nog een extra dimensie toegevoegd: op welke manier kan dit onderzoek een concrete meerwaarde zijn voor cliënt en therapeut?

Het doel dat de CAD beoogt, door medewerking aan dit onderzoek, is zicht krijgen op de specifieke aspecten van de therapeutische relatie en van het therapeutische werk, die een meerwaarde bieden voor deze cliëntenpopulatie. Op die manier zullen we een steeds meer gespecificeerd aanbod kunnen doen naar mensen met een compulsief internetgebruik en ook een bijdrage kunnen leveren voor de ontwikkeling van evidence based practice. Voor cliënten betekent het een minimale inspanning, die blijkbaar ook de werkzaamheid van de therapie ten goede kan komen.

Huib Boonen
Psycholoog
CAD Limburg V.Z.W.

Link

www.hoeveelisteveel.be/zelftest.html



Bibliografie:

Meerkerk, G.J. (2007). *owned by the internet. Explorative research into the causes and consequences of compulsive internet use*. Doctoraatsproefschrift Erasmus Universiteit Rotterdam. IVO Rotterdam.

Van Rooij, T., Schoenmakers, T., Meerkerk, G.-J., & Van de Mheen, D. (2008). *Factsheet Videogames en Nederlandse jongeren*. IVO Rotterdam.

Stinckens, N., Elliot, R., Leijssen, M. *Bridging the gap between therapy research and practice in a person-centered/ experiential therapy training program. The Leuven systematic case study research protocol*. Katholieke Universiteit Leuven

CAD nieuws

Nieuwe huisstijl

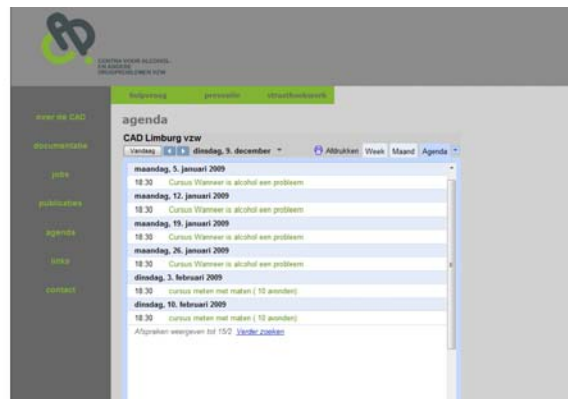
De CAD besliste vorig jaar om werk te maken van een eigen en nieuwe huisstijl. Er werd een samenwerking opgezet met de KHLIM voor het ontwikkelen van een nieuw logo en huisstijl. In mei werd uiteindelijk voor een ontwerp gekozen, gemaakt door één van de studenten Grafisch werk.

Ondertussen werd ook de website onder handen genomen en zal je ook de uitnodigingen voor vergaderingen en dergelijke in de nieuwe huisstijl ontvangen. Vergeet ook zeker niet een kijkje te nemen op de vernieuwde website :

www.cadlimburg.be

Cursusaanbod

Vanaf januari gaan weer heel wat groepscursussen van start zoals "meten met maten" en de infoavonden voor ouders. Ja kan dit aanbod vinden op onze website onder "[agenda](#)".



VAD nieuws



Als je snel wil weten of je te veel hebt gedronken ... Doe de promille test!

Wil je graag weten hoeveel alcohol in je bloed zit? En of al dan niet mag rijden? Doe de test! Deze test is bedoeld voor volwassenen. Je kan de test zowel op computer of op uw GSM doen.

Via computer

Je vindt de promille-test op www.bekijkheteeensnuchter.be bij de campagne 'FEEST voor feestvierders'.

Via GSM

Eenvoudig: SMS promille naar 3498. Je ontvangt een WAP-sms en een tekst-sms. Zoek die in je GSM en klik er op (WAP-sms) of volg de link (tekst-sms). De promille-test wordt automatisch in je GSM geladen.

Voor 0,50€ krijg je 2 sms-jes en daarnaast betaal je een korte, éénmalige verbinding met het internet. De kostprijs hiervan is afhankelijk van je GSM-provider. Eens de test op je GSM is geïnstalleerd, kan je die gebruiken zo veel als je wil.

Vul je gewicht in, hoeveel glazen je hebt gedronken, hoe lang je hebt gedronken enz...

Op het einde vertelt de test je hoeveel alcohol je in het bloed hebt en je nog een voertuig mag besturen*

De promille-test is een actie van de VAD (Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw) en werd gerealiseerd met de steun van de Cera. De promille-test is een onderdeel van de campagne 'Alcohol, bekijk het eens nuchter'.

(*) Deze test is bedoeld voor volwassenen. Ben je jonger dan 18, dan is het resultaat van deze test niet van toepassing op jou. De resultaten van de test zijn indicatief. VAD is niet aansprakelijk voor directe of indirecte schade, van welke aard ook, die voortvloeit uit het gebruik van deze test.