

## **Overzicht beschikbare informatie over alcohol, drugs, verslaving en psychiatrische aandoeningen.**

Er is amper psycho-educatie materiaal beschikbaar voor dubbele diagnose cliënten over de interactie tussen en gevolgen van beide aandoeningen. Over psychiatrische aandoeningen en over middelen en verslaving is veel kwalitatief goed materiaal (folders, brochures, websites e.d.) beschikbaar. Dit overzicht geeft niet álle beschikbare bronnen weer, maar beperkt zich tot de grootste en meest bekende instellingen en organisaties waarvan de kwaliteit gegarandeerd is.

Het overzicht begint met een beschrijving van de relevante onderdelen op de websites van het Trimbos-instituut, Jellinek (onderdeel Arkin), Unity Drugsinfo (peer education) en het Fonds Psychische gezondheid. Daarna komen de foldercollecties van het Trimbos- instituut, Jellinek, Stichting Mainline, Fonds Pyschische gezondheid en de Nederlandse Vereniging van aan bod.

De inhoud van de website en het folder materiaal is beknopt beschreven en bekeken op de volgende punten: hoe recent, voor wie is het bedoeld en hoe begrijpelijk de tekst is. Bij het foldermateriaal is ook vermeld waar het te verkrijgen is.

## WEBSITES OVER ALCOHOL, VERSLAVING EN MIDDELEN

<b>Door wie</b>	Websites Trimbos-instituut
<b>Voor wie</b>	Algemeen publiek, gebruikers en naastbetrokkenen: <a href="http://trimbos.nl">trimbos.nl</a> , <a href="http://drugsinfo.nl">drugsinfo.nl</a> , <a href="http://alcohol.nl">alcohol.nl</a> Gebruikers: <a href="http://meldpuntnd.nl">meldpuntnd.nl</a> , <a href="http://drugsenuitgaan.nl">drugsenuitgaan.nl</a> , <a href="http://drugs-test.nl">drugs-test.nl</a> Naastbetrokkenen: <a href="http://verslaafdaanjou.nl">verslaafdaanjou.nl</a> , <a href="http://drankjewel.nl">drankjewel.nl</a>
<b>Recent</b>	Ja, sites worden zeer regelmatig herzien en bijgewerkt.
<b>Toegankelijk taalgebruik</b>	Teksten van de Trimbos-sites toegankelijk maar zeker op de specifiekere onderwerpen (behandeling, cijfers) van behoorlijk hoog niveau. Voor cognitief beschadigde of LVG cliënten is de tekst te moeilijk. Sites die zich meer op jongeren richten (bijv. drugs en uitgaan) zijn geschreven in aangepaste taal die ook voor gebruikers beter te volgen zal zijn.
<p><b>Inhoud</b></p> <p>Op de website van het Trimbos-instituut is veel informatie te vinden over verslaving, alcohol en middelen. Aan bod komen: effecten, risico's, zwangerschap, combinatiegebruik, prijsindicatie, aantoonbaarheid, wetgeving, behandeling. Meer informatie is te vinden op de andere Trimbos-sites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.drugsinfo.nl">www.drugsinfo.nl</a></li> <li>• <a href="http://www.alcoholinfo.nl">www.alcoholinfo.nl</a></li> <li>• <a href="http://www.meldpuntnd.nl">www.meldpuntnd.nl</a>: Deze site is bedoeld om nieuwe psychoactieve middelen te melden; tevens kunnen hier ervaringen met deze middelen beschreven worden.</li> <li>• <a href="http://www.drugsenuitgaan.nl">www.drugsenuitgaan.nl</a></li> <li>• <a href="http://www.drugs-test.nl">www.drugs-test.nl</a></li> <li>• Speciaal voor naastbetrokkenen zijn de websites <a href="http://www.verslaafdaanjou.nl">www.verslaafdaanjou.nl</a> en <a href="http://www.drankjewel.nl">www.drankjewel.nl</a></li> </ul>	

<b>Door wie</b>	Website Jellinek
<b>Voor wie</b>	Algemeen publiek, gebruikers, familie en naastbetrokkenen: <a href="http://jellinek.nl">jellinek.nl</a>
<b>Recent</b>	De Jellinek site is in 2013 helemaal vernieuwd. De middeleninformatie is soms ouder.
<b>Toegankelijk taalgebruik</b>	De teksten van de site zijn op een toegankelijke manier geschreven. Voor cognitief beschadigde of LVG cliënten is de tekst te moeilijk.
<p><b>Inhoud</b></p> <p>Jellinek heeft in de loop der jaren veel kennis opgebouwd over alcohol en drugs. Informatie over de belangrijkste middelen is verzameld op de site <a href="http://www.jellinek.nl">www.jellinek.nl</a>. Naast basisgegevens over drugs en alcohol is er informatie en adviezen over middelen en seks, middelen en zwangerschap, middelen en medicatie en middelen en de politiek te vinden.</p> <p>De site heeft ook mooi filmmateriaal:</p>	

- Wall of Fame (ervaringsverhalen van bekende Nederlanders),
- Drugs in de hersenen,
- Drugs in het lichaam.

Meer informatie is te vinden onder de kop Vraag & antwoord. Daar zijn de antwoorden te vinden op alle vragen over alcohol en drugs die aan Jellinek zijn gesteld.

<b>Door wie</b>	Unity Drugsinfo
<b>Voor wie</b>	Gebruikende jongeren en jongvolwassenen: Unity.nl
<b>Recent</b>	De site in 2011 herzien
<b>Toegankelijk taalgebruik</b>	De teksten van de site zijn op een toegankelijke manier geschreven. Voor cognitief beschadigde of LVG cliënten is de tekst te moeilijk.
<p><b>Inhoud</b></p> <p>Unity werkt met 'peer educators' en geeft informatie en advies over het gebruik van alcohol en andere uitgaansdrugs op de locatie van dance evenementen. Inzet is harm reduction en men streeft naar een zo veilig mogelijke omgeving voor bezoekers van deze evenementen. De Unity website geeft veel en uitgebreide informatie over drugs, ook de minder veelvoorkomende synthetische drugs. Aan bod komen: wat is het middel?, geschiedenis en de wet, gebruikswijze, dosis, effecten, risico, verslaving, combinaties, aantoonbaarheid en Unity tips (voor veiliger gebruik).</p> <p>Onder de kop 'Drugs en...?' is informatie te vinden over combinatiegebruik.</p>	

## WEBSITES OVER PSYCHIATRIE

<b>Door wie</b>	<b>Trimbos-instituut</b>
<b>Voor wie</b>	Algemeen publiek, mensen met psychiatrische klachten en naastbetrokkenen: trimbos.nl
<b>Recent</b>	De webteksten zijn in 2010-2011 herzien.
<b>Toegankelijk taalgebruik</b>	De teksten van de site zijn op een toegankelijke manier geschreven. Voor cognitief beschadigde of LVG cliënten is de tekst te moeilijk.
<p><b>Inhoud</b></p> <p>Op de website van het Trimbos-instituut is uitgebreide informatie te vinden over de meeste psychiatrische stoornissen. Verslaving is niet als stoornis beschreven. Voor elke stoornis komen de volgende onderwerpen aan bod:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Symptomen</li> <li>• Subtypen</li> <li>• Onderscheid met andere stoornissen</li> <li>• Oorzaken en risicofactoren</li> <li>• Gevolgen</li> <li>• Verloop</li> <li>• Bijkomende aandoeningen</li> <li>• Behandeling</li> <li>• Feiten en cijfers</li> <li>• Meer informatie</li> <li>• Bronnen</li> </ul>	

<b>Door wie</b>	<b>Fonds Psychische gezondheid</b>
<b>Voor wie</b>	Algemeen publiek, mensen met psychiatrische klachten en naastbetrokkenen: psychischegezondheid.nl/psychowijzer
<b>Recent</b>	De teksten zijn in 2013 herzien.
<b>Toegankelijk taalgebruik</b>	De teksten van de site zijn op een toegankelijke manier geschreven. Voor cognitief beschadigde of LVG cliënten is de tekst te moeilijk.
<p><b>Inhoud</b></p> <p>De website van het Fonds Psychische gezondheid bevat de Psychowijzer waarin bijna alle voorkomende stoornissen beschreven worden. Verslaving is niet als stoornis beschreven. Per stoornis komt aan bod (afhankelijk van het onderwerp):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschrijving</li> <li>• Klachten</li> <li>• Oorzaken</li> <li>• Zelf iets doen</li> <li>• Behandeling</li> <li>• Tips naasten</li> <li>• Verhaal van..</li> </ul>	

Per onderwerp zijn enkele of alle van de volgende materialen (gratis) te downloaden: brochures, zelftesten, tips, flyers voor naasten of ervaringsverhalen.

## BROCHURES OVER ALCOHOL, VERSLAVING EN MIDDELEN

<b>Door wie</b>	Trimbos-instituut
<b>Voor wie</b>	Algemeen publiek, gebruikers (Uitgaan, Alcohol en Drugs), naastbetrokkenen (Verslaafd aan jou)
<b>Recent</b>	Alle folders zijn recentelijk herzien (2012).
<b>Toegankelijk taalgebruik</b>	De teksten zijn op een toegankelijke manier geschreven. Voor cognitief beschadigde of LVG cliënten is de tekst te moeilijk. De drie specifieke LVG folders hebben een aangepast taalniveau.
<b>Te vinden</b>	De folders zijn te bestellen á 35 eurocent per stuk of gratis te downloaden via de Trimbos- webwinkel <a href="http://www.trimbos.nl">www.trimbos.nl</a> .
<b>Inhoud</b>	
<b>Folders middelen</b>	
<p>Het Trimbos-instituut heeft een serie folders uitgegeven over middelen. Er is een algemene folder en een reeks middel specifieke folders. In de folders wordt algemene informatie over het middel en het gebruik daarvan. In de folder leest men o.a. meer over:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• algemene informatie over het middel</li><li>• de wet</li><li>• de werking</li><li>• de risico's</li><li>• verslaving</li><li>• opvoeding</li></ul> <p>Ook krijgt de lezer tips als het gebruik van een middel problematisch wordt voor de gebruiker of de omgeving. De folders zijn bedoeld voor hulpverleners om mee te geven aan cliënten (of zijn of haar omgeving) of om samen door te nemen. Op de folder is ruimte gereserveerd voor een sticker of stempel van de verstrekende organisatie of behandelaar.</p>	
<b>Wat iedereen over drugs zou moeten weten (2012)</b>	
<p>De folder 'Wat iedereen over drugs zou moeten weten' bevat algemene informatie over drugs, drugsgebruik en -problematiek en de wet. Ook vindt de lezer informatie over de risico's en omgang met drugsgebruik van anderen.</p> <p>De folder geeft o.a. antwoord op de volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat zijn drugs?</li><li>• Waar komen drugs vandaan?</li><li>• Wie gebruiken ze en waarom?</li><li>• Wat zijn de risico's?</li><li>• Hoe verslavend zijn ze?</li><li>• Hoe praat je er met kinderen over?</li></ul> <p>Ook wordt per middel wordt beknopte informatie gegeven over de werking, de risico's en kans op verslavingen. De middelen die aan bod komen zijn; cannabis (wiet en hasj), XTC, cocaïne, speed, paddo's en LSD, GHB en heroïne.</p>	
<b>Specifieke folders</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Folder Speed (2012)</li></ul>	

- Folder Paddo's en andere tripmiddelen (2012)
- Folder Heroïne (2012)
- Folder XTC (2012)
- Folder GHB (2012)
- Folder Cannabis (2012)
- Folder Cocaïne (2012)
- Slaap- en kalmeringsmiddelen. De antwoorden (2010)
- Doping. De antwoorden (2010)
- Ecodrugs, smartproducts en smartdrugs. De antwoorden (2010)
- Feiten over alcohol. Informatie over de werking en risico's van alcohol (2012)

Daarnaast zijn er een drietal folders geschreven met aangepast taalgebruik, gericht op jongeren van 17 tot 23. De folders zijn zeer toegankelijk geschreven en daardoor ook geschikt voor cliënten met een lichte verstandelijke beperking (LVB). Het doel van de folder is preventie, het voorkomen van gebruik van de beschreven middelen, en het verantwoord omgaan met gebruik mocht je toch willen gebruiken. In de folder wordt nadrukkelijk ingegaan op de risico's en de werking van de middelen.

- XTC, cocaïne en speed, zonder flauwekul. Voorlichtingsfolder over XTC, cocaïne en speed in eenvoudige taal (2009)
- Hasj en wiet, zonder flauwekul. Voorlichtingsfolder over hasj en wiet in eenvoudige taal (2009)
- Alcohol, zonder flauwekul. Voorlichtingsfolder over alcohol in eenvoudige taal (2009)

#### **Informatie gericht op gebruikers**

Het voorlichtingsmateriaal van het project Uitgaan, Alcohol en Drugs is bedoeld voor een zeer specifieke doelgroep, jongeren en jongvolwassenen tussen de 16 en 24 jaar die uitgaan en (tijdens het uitgaan) drugs, al dan niet gecombineerd met alcohol, gebruiken. Naast de boodschap dat het gebruik van drugs nooit zonder risico is, is de informatie in het voorlichtingsmateriaal gericht op harm reduction: het beperken van schade. Dat betekent dat er tips en adviezen worden gegeven over 'zo veilig mogelijk gebruik'.

In de folders komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Effecten en werking
- Risico's en bijwerkingen
- Combinatiegebruik
- Dosis
- Tips
- Eerste hulp

De folders zijn

- Folder Seks, drugs en alcohol, read it. Informatie over seks onder invloed (2010)
- Folder Alcohol, read it. Informatie over zo veilig mogelijk gebruik (2010)
- Folder Paddo's, read it. Informatie over zo veilig mogelijk gebruik (2012)
- Folder XTC, read it. Informatie over zo veilig mogelijk gebruik (2012)
- Folder Speed, read it. Informatie over zo veilig mogelijk gebruik (2012)
- Folder Coke, read it. Informatie over zo veilig mogelijk gebruik (2012)
- Folder Combi's en Mixen, read it. Informatie over zo veilig mogelijk gebruik (2012)
- Folder Hasj en Wiet, read it. Informatie over zo veilig mogelijk gebruik (2012)
- Folder GHB, read it. Informatie over zo veilig mogelijk gebruik (2012)

#### **Informatie gericht op naastbetrokkenen**

**Folder Verslaafd aan jou: Als de verslaving van een ander een probleem wordt voor jou (2012)**

De folder 'Verslaafd aan jou' gaat over het leven met iemand die te veel drinkt of drugs gebruikt. Naasten (bijvoorbeeld familie en vrienden) helpen vaak ongewild mee het probleem in stand te houden. Deze folder helpt bij het doorbreken van de cirkel. De folder is bedoeld voor mensen met een partner, vriend of vriendin, kind of ouder die te veel alcohol drinkt of drugs gebruikt. De folder bevat informatie over wat een verslaving is en hoe je een verslaving bij een ander kunt herkennen. Ook gaat de folder in op hoe je kunt omgaan met de verslaving van een ander en hoe je het onderwerp bespreekbaar maakt. De folder bevat enkele ervaringsverhalen en geeft tot slot informatie over hulp en advies.

Download: <http://www.trimbos.nl/webwinkel/productoverzicht-webwinkel/alcohol-en-drugs/pf/pfg79050-folder-verslaafd-aan-jou>

<b>Door wie</b>	Jellinek
<b>Voor wie</b>	Algemeen publiek, mensen met psychiatrische klachten en naastbetrokkenen
<b>Recent</b>	Folders worden regelmatig herzien.
<b>Toegankelijk taalgebruik</b>	De teksten van de site zijn op een toegankelijke manier geschreven. Voor cognitief beschadigde of LVG cliënten is de tekst te moeilijk.
<b>Te vinden</b>	Sommige folders zijn gratis af te halen, andere kosten 40 eurocent per stuk.

#### **Inhoud**

Jellinek geeft een folderserie over verslavingen uit met daarin informatie over verschillende soorten drugs, alcohol, tabak en gokken.

De volgende vragen worden beantwoord:

- Hoe en waar wordt er gebruikt?
- Wanneer ben je verslaafd?
- En wat is nu een verantwoord gebruik?
- Wat is een middel?
- Wat voel je?
- Risico's en hoe deze te beperken?
- Hoe wordt het in je lichaam opgenomen en afgebroken?
- Wanneer ben je verslaafd aan een middel?
- De wet

In de folder komt ook aan bod welke gevolgen een verslaving voor je gezondheid heeft, dit op korte en lange termijn. Uiteraard staan er contactgegevens van Jellinek en diverse relevante links in.

- Folder Alcohol
- Folder Cocaine
- Folder XTC
- Folder Hasj en Wiet
- Folder Heroïne
- Folder Paddo's
- Folder Slaap en kalmeringsmiddelen
- Folder Speed

- Folder Tabak

**Folder Blowsen. Weten wat u doet. Informatie over cannabisgebruik bij een psychose (2011)**

Deze folder gaat over de interacties tussen psychose en cannabisgebruik en heeft tot doel cliënten hierover te informeren en hen te prikkelen tot het maken van bewuste keuzes. De folder werd ontwikkeld vanuit Arkin in samenwerking met LEDD. Deze folder is bedoeld voor mensen die één of meer psychosen hebben gehad, hiervoor gevoelig zijn en regelmatig cannabis gebruiken. Bedoelt als hulp voor het nemen van een weloverwogen beslissing over het eigen cannabisgebruik.

<b>Door wie</b>	Stichting Mainline
<b>Voor wie</b>	Gebruikers
<b>Recent</b>	Ja, een aantal van de folders zijn in 2013 herzien, de overige stammen uit 2009.
<b>Toegankelijk taalgebruik</b>	De teksten van de site zijn op een toegankelijke manier geschreven. Voor cognitief beschadigde of LVG cliënten is de tekst te moeilijk.
<b>Te vinden</b>	Folders zijn te bestellen via de website á 0,30 eurocent per stuk.

**Inhoud**

Stichting Mainline wil de gezondheid en de kwaliteit van het leven van druggebruikers verbeteren. Het uitgangspunt van deze organisatie is *harm reduction*. Het verbeteren van de gezondheid en leefomstandigheden van middelengebruikers staat voorop. De folders zijn daardoor anders van toon dan die van bijvoorbeeld het Trimbos-instituut en de Jellinek.

Mainline geeft de folderserie Dr. Mainline met daarin onder andere de volgende onderwerpen:

- Alcohol en methadon
- Spuiten. Hoe en wat?
- Wisselwerking drugs en alcohol
- Alcohol en cocaïne. 1+1=3
- Cocaïne in my brain

## BROCHURES OVER PSYCHIATRIE

<b>Door wie</b>	Fonds Psychische gezondheid
<b>Voor wie</b>	Algemeen publiek, mensen met psychiatrische klachten en naastbetrokkenen
<b>Recent</b>	De folders worden regelmatig herzien.
<b>Toegankelijk taalgebruik</b>	Het taalgebruik in de folders is laagdrempelig. Voor cognitief beschadigde of LVG cliënten is de tekst waarschijnlijk te moeilijk.
<b>Te vinden</b>	De folders zijn te bestellen á 0,50 eurocent per stuk of gratis te downloaden vanaf de site <a href="http://www.psychischegezondheid.nl">www.psychischegezondheid.nl</a> .
<p><b>Inhoud</b></p> <p>Het Fonds Psychische gezondheid geeft over een groot aantal onderwerpen folders uit. In de folders wordt informatie gegeven over de symptomen, achtergronden, prevalenties, gevolgen, behandeling en waar meer informatie te vinden is.</p> <p>Relevant voor deze inventarisatie zijn de volgende onderwerpen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychische problemen (algemeen)</li> <li>• ADHD bij volwassenen (1011)</li> <li>• Angststoornissen (2011)</li> <li>• Autisme (2010)</li> <li>• Borderline (1011)</li> <li>• Depressie (2012)</li> <li>• Dwangstoornissen (2012)</li> <li>• Eetstoornissen</li> <li>• Manisch-depressieve stoornis (2008)</li> <li>• Postpartum depressie</li> <li>• Posttraumatische stress-stoornis (2008)</li> <li>• Schizofrenie (2010)</li> <li>• Slaapstoornissen</li> <li>• Stress, overspannenheid en burn-out</li> <li>• Suicide</li> <li>• Zelfbeschadiging</li> </ul>	

<b>Door wie</b>	Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVVP)
<b>Voor wie</b>	Hulpverleners, mensen met psychiatrische klachten en naastbetrokkenen.
<b>Recent</b>	De folders worden regelmatig herzien.
<b>Toegankelijk taalgebruik</b>	Het taalgebruik in de folders is behoorlijk complex. Voor cognitief beschadigde of LVG cliënten is de tekst moeilijk.
<b>Te vinden</b>	De folders zijn (gratis) te downloaden van de website: <a href="http://www.nvvp.net/publicaties/folders/">http://www.nvvp.net/publicaties/folders/</a>

## **Inhoud**

De NVVP heeft een serie folders over psychiatrische aandoeningen, inclusief verslaving. De onderwerpen die voor deze inventarisatie relevant zijn:

- In gesprek over: ADHD bij volwassenen
- In gesprek over: Gegeneraliseerde angststoornis
- In gesprek over: Paniekstoornis en agorafobie
- In gesprek over: Sociale fobie
- In gesprek over: Autisme Spectrum Stoornissen bij volwassenen
- In gesprek over: Manisch depressieve stoornis(en)
- In gesprek over: Delier (acute verwardheid)
- In gesprek over: Depressie
- In gesprek over: Verslaving
- In gesprek over: Dwangstoornis
- In gesprek over: Eetstoornissen
- In gesprek over: Posttraumatische stress-stoornis
- In gesprek over: Borderline
- In gesprek over: Persoonlijkheidsstoornissen
- In gesprek over: Psychose
- In gesprek over: Oorzaken van psychiatrische stoornissen
- In gesprek over: Slaapstoornissen