



De Druglijn Jaarverslag 2023

Bij De Druglijn kan iedereen terecht voor een persoonlijk antwoord op vragen over drank, drugs, pillen, gokken en problematisch gamen. Vele duizenden mensen maken daar jaarlijks gebruik van.

De Druglijn neemt zo een unieke, laagdrempelige positie in: het contact met die vele mensen, stelt de lijn in staat om voeling te houden met wat er aan vragen, noden en bezorgdheden leeft.

Inhoud

- **Hoe vaak wordt De Druglijn gecontacteerd?** [\(p. 3\)](#)
- **Wie contacteert De Druglijn?** [\(p. 11\)](#)
- **Waarover wordt De Druglijn gecontacteerd?** [\(p. 17\)](#)
- **Over welke drugs wordt De Druglijn gecontacteerd?** [\(p. 24\)](#)
- **Welk gebruik en wiens gebruik roept vragen op?** [\(p. 28\)](#)
- **Website, online tests, zelfhulp en zelfzorg** [\(p. 32\)](#)
- **Tevreden mailers en chatters** [\(p. 39\)](#)

De Druglijn volgt bij elke mail, chat- of telefoongesprek op over welke drugs het daarbij gaat, welke onderwerpen er aan bod komen, wie welke bezorgdheden heeft en hoe zij daarbij worden verdergehouden. Concreet registreren de beantwoorders na elk contact een aantal anonieme gegevens over de inhoud van de vraag en de vraagsteller. Die data kunnen helpen om de eigen werking bij te sturen, maar ook om knelpunten of evoluties op te merken die relevant zijn voor het preventiewerk, de hulpverlening of de overheid.

Dit jaarverslag biedt een inkijk in de belangrijkste cijfers en bevindingen voor 2023.

De cijfers gaan niet enkel over de beantwoordservice op zich, maar ook over het aanbod van informatie, adviezen en online vroeginterventie- en zelfzorgtools op de website. Waar relevant worden vergelijkingen met voorgaande jaren gemaakt en evoluties geduid.

Waar kan je begeleiding vinden om te stoppen met cannabis?



Hoe vaak wordt De Druglijn gecontacteerd?

Telefoon, chat en mail vormen samen de beantwoordservice die De Druglijn biedt. Daarnaast is er het aanbod van informatie en interactieve tools via de website. Zoals verderop in dit verslag zal blijken, is het bereik daarvan vele malen groter.

Toch is het vaak in het anonieme een-op-een contact dat de impact van de werking tastbaarder wordt.

Logisch dus dat er veel interesse is in hoeveel mensen met De Druglijn bellen, chatten of mailen en hoe dat over de jaren heen evolueert.



3 241



2 223



2 040

7 504

Overige contacten

Niet elke oproep leidt tot een volwaardig gesprek. Meestal gaat het dan om bellers die inhaken of stil blijven. Nog vaker om chatters die niet reageren, schelden of een grap maken. ‘Nepmails’ komen niet zo vaak voor.

De Druglijn vat al deze contacten onder de noemer ‘uitval-contacten’. In 2023 waren het er 902. Dat is een daling met een kwart.

Toch kunnen zulke contacten potentieel hinderlijk zijn voor de bereikbaarheid van de lijn. Uiteraard zijn ze ook emotioneel belastend en demotiverend voor de beantwoorders.

Drie evenwaardige kanalen voor contact

Sinds De Druglijn als telefoonlijn startte, doorliep ze een hele evolutie. Dertig jaar later kan wie vragen heeft over drank, drugs, pillen, gokken of overmatig gamen nog steeds bellen, maar ook mailen en chatten.

Het aantal beantwoorde telefoons, mails en chats illustreert dat de drie contactmogelijkheden tot volwaardige kanalen zijn uitgegroeid.

Elk van die drie spreekt een eigen publiek met eigen vragen en noden aan. Verderop in dit jaarverslag wordt dat met cijfers geïllustreerd. Het maakt dat telefoon, mail en chat niet concurrentieel, maar net erg complementair zijn aan elkaar.

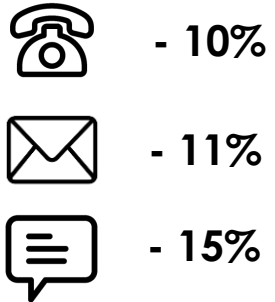
Uiteraard zijn er verschillen in de mate waarin er gebeld, gemaïld en gechat wordt. Alleen al omdat niet elk medium elke dag van de week of elk uur van de dag bereikbaar is.

De cijfers tonen aan dat het belang van online contact alleen maar toeneemt. Mails en chats zorgen er samen voor dat inmiddels 57% van alle vragen online gesteld wordt. Vijf jaar terug was dat nog 52%.

Evolutie op jaarbasis

2023 zorgde voor een trendbreuk ten opzichte van de voorafgaande jaren. Nadat in 2022 een recordaantal vragen werd beantwoord, viel dat voor het eerst in jaren terug. Het aantal beantwoorde vragen daalde met **1.021**.

Opvallend is dat de daling zich zowel aan de telefoon als in het aantal mails en chatcontacten voordeed:



Een verklaring is moeilijk te vinden. Zorgde de COVID-crisis voor een tijdelijke piek? Speelt de opkomst van AI een rol?

Het aantal mails kende in 2022 al een kleine daling, die zich in 2023 sterker heeft doorgezet.

Opvallend is dat na een stijging met 29% chats in 2022 er in 2023 een terugval met 15% was. Desondanks blijft het aantal chats een stuk hoger dan voor 2022.

**De daling deed
zich zowel voor
aan de telefoon
als aan de chat
en in het aantal
mails.**

de druglijn



Evolutie op langere termijn

De grafiek hiernaast toont de evolutie van het aantal beantwoorde vragen sinds de start van De Druglijn in 1994.

Over dertig jaar is het aantal contacten enorm geëvolueerd. Zo toont de grafiek hoe in eerste instantie vragen via mail en later chatcontacten in belang toenamen. Omgekeerd ligt het aantal telefoongesprekken veel lager dan twintig jaar terug.

De voorbije jaren worden jaarlijks steevast meer dan zeventuizend vragen beantwoord en 2022 zorgde voor een piek met meer dan achtduizend vragen.

Nadat het aantal beantwoorde vragen vijf jaar na elkaar telkens toenam, kende 2023 een daling.

De daling was behoorlijk groot en betekent dat het aantal beantwoorde vragen terug op het niveau van voor de COVID-crisis ligt.

Gemiddelde duur van de contacten

Er zijn nogal wat verschillen in hoeveel tijd het gemiddeld vergt om een antwoord te formuleren via telefoon, mail of chat. Online antwoorden typen is uiteraard tijdsintensiever.

De aard van de vraag speelt ook een rol: een vraag naar info kan in een paar minuten beantwoord zijn, maar hulpvragen, waarbij het belangrijk is om de oproeper voldoende ruimte te geven om tot een warm contact te komen, kunnen veel meer tijd in beslag nemen.



18'30"



23'10"



21'03"

Wat de gemiddelde duur ons leert

De gemiddelde duur van een telefoon- en chatgesprek ligt sinds 2020 hoger dan voordien.

Aanvankelijk leek de impact van de COVID-crisis daar de verklaring voor. Inmiddels blijft de gemiddelde duur echter hoog. Enkel de duur van een mailantwoord is wat afgenomen ten opzichte van een paar jaar terug.

De aanhoudende langere contacten wijzen erop dat de vragen aan De Druglijn alsmaar complexer worden en de nood aan een 'luisterend oor' groot blijft.

Ten opzichte van het jaar voordien, steeg in 2023 de gemiddelde duur van zowel een antwoord formuleren op mail, als van een telefoon- of chatgesprek.

Voor mails en chat is de stijging beperkt tot een halve minuut per contact, maar aan de telefoon nam die met bijna anderhalve minuut toe. Het maakt dat de telefoon-gesprekken in 2023 gemiddeld langer duurden dan ooit tevoren.

Totale duur

Het aantal vragen enerzijds en de gemiddelde duur van het beantwoorden van een telefoon, chat en mail anderzijds, zijn bepalend voor de totale tijd die het vergt om iedereen te woord te staan.

Door de daling in het aantal vragen in 2023 daalde de totale beantwoordduur met 7%. Maar in vergelijking met 10 jaar voordien (2013) ligt die wel 36% hoger.

Een deel van de verklaring daarvoor is dat chatten en mailen meer tijd vraagt dan iemand te woord staan aan de telefoon. Naarmate het aandeel online vragen toeneemt, stijgt met andere woorden ook de totale duur.

In 2023 werd in totaal:

- **1.000 uur gebeld**
- **788 uur mails beantwoord**
- **780 uur gechat**

Samen zorgde dit voor **2.568 uur beantwoordwerk.**



Wanneer wordt contact opgenomen?

Elk jaar kent piekmomenten in het aantal contacten. Traditioneel zijn het voorjaar en najaar de drukste periodes. 2023 was daar qua najaar een uitzondering op:

- Januari, februari en maart waren de drukste maanden. In dat eerste kwartaal werd 31% van alle contacten beantwoord.
- Maart was de drukste maand met 830 beantwoorde telefoons, chats en mails. Daarmee werd het een van de drukste maanden ooit.
- In de zomermaanden ligt het aantal beantwoorde contacten steevast lager, maar bleef het op het niveau van het jaar voordien. Het laatste trimester toonde daarentegen een opmerkelijke daling: ten opzichte van 2022 lag het aantal beantwoorde vragen meer dan een kwart lager.

Ook van weekdag tot weekdag zijn er verschillen. Maandag was ook in 2023 de drukste dag met 21% van alle telefoongesprekken, 23% van alle chats en 19% van de mailvragen. Naarmate de week vordert, dalen de percentages. Mailen kan uiteraard 7 dagen op 7, wat maakt dat op zater- en zondagen respectievelijk 10 en 9% van de mails ontvangen werd.

De eerste drie maanden waren de drukste van het jaar.



Wie contacteert De Druglijn?

Of men nu gebruikt of gebruikt heeft, ouder, partner, familielid, kind van een gebruikende ouder, vriend, leraar, collega, scholier, hulpverlener of preventiewerker is, De Druglijn is er voor iedereen. Dat is niet alleen een ambitie, het wordt ook geïllustreerd door de cijfers.



53%



43%



4%

Gender

- 53% van wie De Druglijn contacteert, identificeert zich als vrouw en 43% als man. Voor 4% van de oproepers is die status X of onbekend.
- Naargelang wie belt, mailt of chat, zit er wat verschil op die verhouding. Zo zijn 55% van de chatters en 56% van de bellers vrouwen. Bij mailers daarentegen vormen mannen al jaren de grootste groep met 48%.

De verhouding tussen het aantal mannen en vrouwen dat contact neemt, hangt uiteraard sterk samen met de verschillende doelgroepen (zie verderop). Zo zijn oproepers die gebruik(t)en bijvoorbeeld vaker mannen, terwijl ouders of partners die contact opnemen, meestal vrouwen zijn.




Leeftijd

Alle leeftijden doen beroep op De Druglijn. Tegelijk heeft zowat elke leeftijdscategorie haar voorkeur qua contactmogelijkheid. Het is frappant hoe de telefoonlijn, mail- en chatservice elkaar daarin aanvullen.

Het verbaast niet dat online contact een jonger publiek aanspreekt, zeker als het over **chatten** gaat. Een op drie chatters (35%) was jonger dan twintig, en nog eens een op vier (27%) was een twintiger. Samen betekent dit dat bijna 2 op 3 chatters jonger was dan dertig.

Bij **mails** is er een grotere spreiding qua leeftijd. Toch ligt ook hier het zwaartepunt bij jongeren. 30% van de mailers was jonger dan twintig. Bij de jongsten onder hen (tot 15 jaar) gaat het meestal om een vraag in de schoolcontext. Als twintigers meegeteld worden, blijkt dat bijna de helft van alle mailers (47%) jonger is dan dertig.

Aan de **telefoon** ziet het er anders uit. Slechts 4% van de bellers was jonger dan twintig en 16% waren twintigers. De telefoonlijn spreekt vooral veertigers (27%) aan; niet toevallig de leeftijd van veel bezorgde ouders. Toch steeg ten opzichte van 2022 ook het aantal vijftigers en zestigers dat belde met een paar procent.

Leeftijd				Totaal
tot 15 jaar	1%	16%	12%	9%
15-19 j	3%	15%	23%	14%
20-24 j	7%	10%	15%	11%
25-29 j	9%	7%	12%	9%
30-34 j	10%	10%	10%	10%
35-39 j	12%	8%	8%	9%
40-44 j	15%	9%	7%	11%
45-49 j	13%	7%	4%	8%
50-54 j	12%	6%	4%	7%
55-59 j	6%	4%	3%	4%
60-69 j	9%	6%	2%	6%
70 j en ouder	3%	2%	0%	2%
	100%	100%	100%	100%



Doelgroepen




De vermelde leeftijdsverhoudingen zijn uiteraard sterk gelinkt aan de diverse doelgroepen die contact nemen.

In tegenstelling tot wat soms gedacht wordt, is De Druglijn er zeker niet alleen voor wie drinkt, drugs of pillen gebruikt, of voor wie zelf gokt of overmatig gamet.

- De grootste groep wordt gevormd door mensen die gebruik(t)en, gokken of gamen. Hun aandeel neemt met de jaren ook systematisch toe. Het feit dat zij via de online zelftests op www.druglijn.be steeds vaker een opstap vinden naar contact met de lijn, speelt daarbij zeker een rol (zie pagina 35 van dit verslag).
- Toch vormen deze oproepers niet de meerderheid. Zoals blijkt uit de tabel op de volgende bladzijde nemen ook veel naasten contact op: ouders, partners, kinderen, broers of zussen en andere familieleden.
- Ook scholieren en studenten, collega's of vrienden van mensen die gebruiken, mensen die aan preventie (willen) doen en hulpverleners nemen contact met De Druglijn als eerste aanspreekpunt.




Doelgroepen die De Druglijn contacteren

Net zoals de leeftijdsgroepen, heeft ook zowat elke doelgroep een voorkeur voor telefoon, chat of mail.

Wie nam contact				totaal
Mensen die gebruik(t)en	37%	47%	54%	45%
Ouder	25%	9%	8%	16%
Partner	11%	8%	11%	10%
Broer of zus	5%	2%	4%	4%
Kind van gebruikende ouder	2%	2%	3%	2%
Overig familielid	3%	2%	1%	2%
Vrienden en buren	6%	4%	7%	6%
Intermediaire hulpverlening	5%	4%	1%	4%
Intermediaire preventie	3%	5%	1%	3%
Andere	1%	1%	1%	1%
Scholier / Student / Geïnteresseerde	2%	16%	9%	8%
	100%	100%	100%	100%

- Chatten en mailen spreekt alsmaar meer mensen aan die gebruik(t)en. Vermoedelijk omdat het als minder rechtstreeks en dus veiliger aanvoelt dan telefoneren. Ze maken inmiddels meer dan de helft (54%) van alle chatters en bijna de helft van mailers (47%) uit. Omdat meer jongeren mailen en chatten, betekent dit dat via die weg een belangrijke groep bereikt wordt, met name jonge mensen die gebruiken, gokken of gamen.
- Ouders vormen de tweede grootste groep (16%). Het is de ervaring van De Druglijn dat ouders meer nood hebben aan letterlijk 'gehoor' en directer contact. Dat maakt dat ze vaker bellen dan mailen of chatten.
- Een aantal groepen die samen met ouders tot de gezins- en familieleden kunnen gerekend worden, won de voorgaande jaren aan belang. Bijna één op vijf (18%) is een partner, een kind van een ouder die gebruikt, een broer, zus of ander, verder familielid. Samen met het percentage ouders komt dat neer op een derde van alle contacten.

**“Ik was bang,
maar heb alles
een beetje
van mij kunnen
afschrijven
door jullie te
mailen.”**

Gemoedstoestand				totaal
Bezorgd / Ongerust	53%	41%	48%	48%
Neutraal	19%	44%	31%	29%
Moedeloos / Depressief	10%	6%	9%	9%
Bang / Angstig	4%	2%	4%	4%
Andere	14%	7%	8%	10%
	100%	100%	100%	100%

Gemoedstoestand




De beantwoorders registreren systematisch de emotionele toestand van wie ze te woord staan.

De grootste groep maakt een bezorgde indruk. Dat geldt voor meer dan de helft van alle callers, maar nam in 2023 ook bij de chatters toe. De bezorgdheid kan slaan op het eigen gebruik of op dat van een dierbare.

Gelukkig maakt ook 29% een neutrale indruk. Het aantal mensen dat moedeloos of depressief overkwam, nam in de COVID-crisis toe en blijft sindsdien stabiel. Het aantal oproepers dat een ronduit bange of angstige indruk maakte stijgt, maar blijft al bij al beperkt. Andere gevoelens die in het contact kunnen doorklinken zijn bijvoorbeeld schaamte, eenzaamheid, schuldgevoelens, frustratie, boosheid of verdriet.

Waarover wordt De Druglijn gecontacteerd?

De Druglijn profileert zich niet als louter een infolijn, noch als pure hulplijn. Haar opdracht is niet eenduidig preventief, maar evenmin therapeutisch. Of je nu scholier bent of met een zwaar probleem kampt, in beide gevallen kan je bij de lijn terecht. Het maakt dat het gamma aan vragen even divers is als de mensen die De Druglijn contacteren.

Focus van het contact				totaal
Vraagt naar advies	41%	28%	42%	38%
Zoekt hulp	24%	27%	12%	21%
Wil luisterend oor	14%	4%	10%	10%
Vraagt toelichting	19%	30%	34%	26%
Zoekt informatie of bronnen	2%	11%	2%	5%
	100%	100%	100%	100%

Focus van het contact

Bij elk contact wordt genoteerd waar de nadruk ligt: het inwinnen van informatie, dan wel het vragen naar advies of het zoeken van hulp.




Twee op drie oproepers (69%) heeft nood aan advies, zoekt hulp, of wil een luisterend oor. Dat is een recente evolutie, want tot voor een paar jaren maakten de info-vragen de meerderheid uit. De Druglijn wordt met andere woorden steeds vaker beschouwd als aanspreekpunt bij problemen. Die evolutie sluit ook aan bij de vaststelling dat de duur van de contacten (zie pagina 8) toeneemt.

- Aan de telefoon hebben de oproepers logischerwijs meer nood aan een luisterend oor dan via chat of mail.
- Mailen wordt door sommigen nog vooral als geschikt kanaal voor informatie gezien. Dat plaatje klopt alvast bij De Druglijn niet. Bijna evenveel mailers zijn op zoek naar advies of hulp als er mailers op zoek naar toelichting zijn.
- Bij chatters ligt de focus net als bij bellers op advies en in mindere mate op het zoeken van hulp. Tegelijk komen vragen naar toelichting meer voor bij chatters dan bij bellers en mailers.

Vragen naar productinformatie

In de helft van alle contacten (55%) werd naar concrete informatie over drank, drugs, pillen, gokken of gamen gevraagd. Daarbij ging het met voorsprong om vragen naar de algemene effecten en risico's. Ook onthoudingsverschijnselen, wetgeving, de aantoonbaarheid in het lichaam en signalen van gebruik kwamen aan bod.

- Vragen over onthoudingsverschijnselen komen zowel van gezinsleden die bepaalde symptomen opmerken, als van mensen die gebruik(t)en en klachten ondervinden of daarop willen anticiperen. Denk bijvoorbeeld aan iemand die na vele jaren met cannabisgebruik stopt en slaapproblemen ondervindt.
- Vragen over wetgeving gaan zowel over illegale drugs (vervolgingsbeleid bij bezit), alcohol (o.a. leeftijdsgrenzen), medicatie, als gokken (o.a. spellimieten). De vervolging van gebruik in het verkeer is eveneens een vast topic.
- Ook over de opspoorbaarheid van drugs worden regelmatig vragen gesteld. Die kunnen zowel komen van bezorgde naasten die op zoek zijn naar duidelijkheid, als van mensen die gebruiken en die getest werden.

Productinformatie				totaal
Algemene effecten en/of gevaren	69%	65%	71%	69%
Onthoudingsverschijnselen	14%	9%	9%	12%
Wetgeving	8%	14%	10%	10%
Aantoonbaarheid in bloed, urine, speeksel	12%	7%	9%	10%
Signalen van gebruik	9%	1%	3%	5%
Manieren van gebruik	7%	6%	3%	5%
Productcombinaties	4%	4%	5%	4%
Medicinaal gebruik	1%	1%	0%	1%
Vervangende medicatie	1%	0%	0%	1%
Uitzicht	1%	1%	1%	1%
Overdosering	2%	1%	2%	1%
Zwangerschap en borstvoeding	0%	1%	1%	1%
Samenstelling	1%	2%	1%	1%
Prijzen	1%	0%	0%	0%
Andere (bv. straattaal)	0%	1%	0%	1%

Noot: In een aantal contacten komt helemaal geen informatie over producten ter sprake. Maar in éénzelfde contact kunnen ook meerdere vragen naar productinformatie aan bod komen. Daarom ligt de som van de percentages hoger dan 100.

Waar terecht voor hulp en preventie?

Contact met De Druglijn is vaak een eerste stap voor wie op zoek is naar preventie- en hulpverleningsmogelijkheden. Vragen zoals 'waar kan ik terecht voor...' kwamen in 46% van de contacten aan bod. In negen op tien daarvan ging het om een vraag naar professionele hulpverlening of zelfhulp. Bij de overige ging het om vragen naar informatieve bronnen of documentatie, vragen naar mogelijkheden voor preventie of een vraag over de werking van De Druglijn zelf.

Mensen wegwijs maken is een kerntaak van De Druglijn. Ook al wordt er vraaggestuurd gewerkt, in nogal wat contacten zal de beantwoorder de mogelijkheid tot verdere hulp of informatie aanreiken. Dat maakt dat er meer wordt doorverwezen dan dat oproepers er expliciet naar vragen.

- In **61%** van alle contacten gebeurde een of meerdere **doorverwijzingen**.
- Samen was dat goed voor **4.596 contacten** waarin **6.592 verwijzingen** plaatsvonden.

De Druglijn beschouwt doorverwijzen als maatwerk. Het gebeurt telkens in overleg met de oproeper en dus in afstemming met diens verwachtingen en de haalbaarheid.

**Vragen zoals
'waar kan ik
terecht voor...'
kwamen in 31%
van de contacten
aan bod.**

Wanneer doorverwezen werd, gebeurde dat naar...	✉ + ☎ + 💬
Algemene eerstelijnsinstanties	32%
Ambulante drughulp	34%
Residentiële drughulp	17%
Welzijnscentra en infodiensten	8%
Zelfhulpgroepen	10%
VAD + Druglijn backoffice	5%
Preventiediensten	1%
Ambulante GGZ (niet alcohol- en drugspecifiek)	4%
Externe websites en online hulp	33%

Noot: In een aantal contacten vindt helemaal geen doorverwijzing plaats. Tegelijk worden in éénzelfde contact vaak meerdere doorverwijzingen meegegeven. Daarom ligt de som van de percentages hoger dan 100.

De Druglijn verwijst vooral naar eerstelijnsinstanties (zoals de huisarts) en naar centra voor ambulante drughulpverlening. Er wordt ook regelmatig verwezen naar residentiële verslavingszorg, het welzijnswerk (bijvoorbeeld CAW's) en Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg. In het hulpverleningslandschap spelen ook zelfhulpgroepen een belangrijke rol.

Het aantal verwijzingen naar externe websites neemt almaar toe. Het kan gaan om puur informatieve websites, maar niet minder vaak om sites met een aanbod voor onlinehulp zoals alcoholhulp.be, cannabishulp.be, drughulp.be of caw.be. Zulke verwijzingen gebeuren logischerwijs meer bij online contact dan aan de telefoon. Het sluit aan bij het idee van zogeheten 'online stepped care': wie al online contact zocht en zich daar goed bij voelt, zal vermoedelijk een kleinere drempel ervaren om de stap te zetten naar onlinehulp.

Niet meegerekend in de cijfers zijn de verwijzingen naar het aanbod op de eigen Druglijnsite. Dat kan gaan van relevante informatie, adviespagina's tot de interactieve tools (tests, zelfhulp en zelfzorg). Alles samen werd in maar liefst 24% van alle contacten naar de eigen site verwezen. Bij mailvragen alleen liep dat zelfs op tot 44%.




De nood aan het bespreken van relationele en emotionele problemen

De laagdrempeligheid laat toe dat veel oproepers steun en advies zoeken voor de impact van gebruik, gokken en gamen op relationeel en emotioneel vlak. Dat gold voor maar liefst 90% van de bellers en 77% van de chatters en mailers.

- Het vaakst gaat het daarbij om problemen met het eigen gebruik of om het eigen gokken of gamen (35%).
- Ook problemen in de relatie tussen ouders en een gebruikend kind (18%) en in de partnerrelatie (14%) komen frequent aan bod.
- Broer-zusrelaties (5%), de relatie met een gebruikende ouder (3%) of vriendschapsrelaties (6%) komen wat minder aan bod.
- Andere persoonlijke problemen (niet rechtstreeks aan drank, drugs, pillen, gokken of gamen gerelateerd) kwamen in 12% van de contacten ter sprake. Met name in chatgesprekken neemt dat toe. Het kan daarbij gaan om fysieke of psychische gezondheidsproblemen, maar ook om sociale, juridische of financiële problemen.

De tabel leert dat problemen met het eigen gebruik veel vaker online aangekaart worden dan aan de telefoon.

Problemen in de relatie met een gebruikend kind komen veel meer aan bod in telefoongesprekken. Wat betreft partnerrelaties gaat het bij bellers vaker om oudere partners en in chats en mails vaker om een relatie van jongere partners.

Relationele en emotionele problemen				totaal
Over het eigen gebruik	28%	45%	39%	35%
Relatie met gebruikend kind	27%	11%	10%	18%
Partnerrelatie	12%	16%	15%	14%
Broer-zusrelatie	6%	3%	5%	5%
Relatie met gebruikende ouder	3%	3%	4%	3%
Relatie met overige familie	3%	2%	1%	2%
Vriendschapsrelatie	6%	4%	8%	6%
Persoonlijke problematiek	10%	8%	19%	12%
Patiënt-/cliëntrelatie	5%	4%	1%	4%
Relatie met buur, op school, werk of in vrije tijd	3%	4%	2%	3%

Noot: In een aantal contacten komen geen relationele en emotionele aspecten ter sprake. Anderzijds kunnen binnen één contact meerdere van zulke problemen aan bod komen. Daarom ligt de som van de percentages hoger dan 100.

Intrafamiliaal geweld

Huiselijk geweld en middelenmisbruik gaan helaas vaak samen.

De Druglijn is al jaren extra alert voor situaties waarin de oproeper psychisch, lichamelijk of seksueel geweld vermeldt. De voorbije jaren komt hier terecht meer maatschappelijke aandacht voor. Misschien heeft dat bijgedragen tot een grotere bespreekbaarheid in de veiligheid van een anoniem contact met De Druglijn.

De Druglijn registreert enkel de vermelding van geweld die een oproeper zelf maakt. Er wordt door de beantwoorders niet actief naar gevraagd.

Geweld kwam ter sprake bij 243 bellers, 101 chatters en in 44 mails. Samen maakt dat 388. Dat aantal ligt gelukkig lager dan in het jaar voordien, maar betekent nog steeds dat het in 1 op 20 van alle contacten aan bod kwam.




In de helft van die gevallen was er sprake van psychisch geweld, maar in een op drie ook lichamelijk geweld en in 1 op 20 seksueel geweld.

**“Elke poging om
in gesprek te
gaan, draait uit
op roepen,
tieren of nog
erger.”**

Over welke drugs wordt De Druglijn gecontacteerd?

In 91% van de contacten kwamen een of meerdere drugs ter sprake. In de overige contacten vroeg de oproeper bijvoorbeeld naar een adres voor hulp of naar documentatie in het algemeen, zonder dat een concrete drug benoemd werd.

Deze cijfers zijn uiteraard geen maatstaf voor het druggebruik in Vlaanderen. Er zal wel een verband bestaan tussen de mate waarin een drug gebruikt wordt en het aantal vragen dat De Druglijn over die drug krijgt. Toch zijn de Druglijncijfers vooral een aanwijzing van de mate waarin er bij de bevolking bezorgdheid leeft en nood aan informatie of advies is over verschillende drugs.

Als drugs ter sprake kwamen, ging het om...				Totaal
Alcohol	33%	31%	21%	29%
Cannabis	25%	16%	27%	23%
Cocaine	22%	10%	18%	18%
Medicatie*	9%	8%	10%	9%
Gamen	2%	17%	3%	6%
Nieuwe psychoactieve stoffen**	5%	4%	6%	5%
Gokken	6%	5%	4%	5%
Speed	4%	4%	3%	4%
Xtc	3%	3%	7%	4%
Ketamine	4%	2%	3%	3%
Tabak	2%	2%	6%	3%
Heroïne	2%	1%	2%	2%
GHB	2%	1%	1%	1%
Lsd, paddenstoelen en andere hallucinogenen	1%	1%	2%	1%
Vluchtige snuifmiddelen en poppers	1%	1%	1%	1%
Methadon en buprenorfine	1%	1%	1%	1%

Noot: In sommige contacten komt geen enkel product expliciet ter sprake, in andere contacten kunnen meerdere drugs benoemd worden.

Daarom ligt de som van de percentages hoger dan 100.

** Medicatie omvat alle psychoactieve medicatie. Het gaat daarbij vooral om slaap- en kalmeringsmiddelen, pijnstillers en antidepressiva, maar ook neuroleptica en medicijnen zoals methylfenidaat.*

***Nieuwe psychoactieve stoffen (NPS) slaat op een gamma aan stoffen die meestal de effecten van klassieke illegale drugs proberen te imiteren.*

Ze zijn gewoonlijk synthetisch, maar kunnen ook plantaardig zijn. NPS is een term die begrippen als 'designer drugs', 'legal highs' en 'research chemicals' overkoepelt en vervangt.

- Sinds De Druglijn 30 jaar terug startte was **cannabis** steevast het meestbesproken product. Sinds 2020 is dat niet meer zo. Terwijl het percentage vragen over cannabis tien jaar terug (2013) nog 35% bedroeg, daalde dat inmiddels naar 23%. Aan de telefoon komt cannabis vaak ter sprake bij bezorgde ouders; in chats veel vaker met (jonge) mensen die gebruik(t)en.
- **Alcohol** is en blijft het meestvermelde product. Het percentage vragen omtrent alcohol schommelt de laatste jaren steevast rond 29 à 30%. Via mail worden al langer veel vragen over alcohol gesteld, maar de voorbije jaren ook steeds vaker aan de telefoon.
- **Cocaïne** is een drug die al jaren vol in de publieke aandacht staat. Toch bleef het percentage vragen de voorgaande jaren vrij stabiel rond 15 à 16%. In 2023 nam het wel toe. Het valt op dat de drug aan de telefoon en in chats meer aan bod komt dan in mails.
- Het percentage vragen over **medicatie** viel daarentegen wat terug. Het gaat daarbij vooral om vragen over slaap- en kalmeringsmiddelen, pijnstillers en in mindere mate antidepressiva. Samen met neuroleptica en andere psychoactieve medicatie (zoals methylfenidaat) nemen ze de vierde plaats in.

Alcohol is met voorsprong de meestbesproken drug.



- De 'top 5' wordt vervolledigd door **gamen**. Het aantal vragen daaromtrent viel in 2023 wat terug, maar ligt duidelijk hoger dan tot voor een aantal jaren. De verklaring ligt in het feit dat veel van de vragen over gamen via mail gesteld worden en niet zelden van jongeren en scholieren komen die voorafgaand de gaming-zelftest op de site invulden.
- 2023 zag een duidelijke toename in het percentage vragen over **NPS**. Uiteraard omvat dat een hele resem van stoffen. Met name 3-MMC en 4-MMC werden vaker reden tot contact met de lijn.
- Ook het percentage vragen over **gokken** blijft na een dip tijdens de COVID-jaren verder stijgen.
- Terwijl voor **xtc** het percentage vragen stabiel blijft, tonen de cijfers voor **speed** (amfetamines) een dalende lijn. Xtc komt duidelijk vaker in chats aan bod.
- De percentages vragen over drugs zoals **heroïne**, **GHB** of **lsd** blijft heel beperkt of daalt. Ze liggen lager dan het aantal vragen over **tabak**, ook al hoort die laatste niet tot de opdracht van De Druglijn.
- Wat **ketamine** betreft blijft het percentage vragen beperkt, maar is er jaar na jaar wel een lichte toename.

Welk gebruik en wiens gebruik roept vragen op?

Veel contacten met De Druglijn houden verband met iemands gok- of gamegedrag, gebruik van alcohol, illegale drugs of medicatie.

Dat was in 2023 bij vier op tien van de contacten het geval.

Het kan daarbij gaan om dat van de oproeper zelf, maar nog vaker gaat het om dat van iemand uit de directe omgeving.

Van vermoedens tot riskant of schadelijk gebruik en herval

Wanneer concreet gebruik van drank, drugs en pillen of gokken en gamen aan bod kwam, bleek het in 16% van de gevallen te gaan om een vermoeden van gebruik, gebruik dat pas ontdekt is of om experimenteel gebruik.

Veel vaker had het te maken met regelmatig gebruik (20%) en in de helft van de oproepen zelfs om (langdurig) schadelijk gebruik (51%).

In 8% ging het om gestopt gebruik en in 5% om herval of een vermoeden van herval.

De percentages illustreren dat veel mensen helaas pas contact nemen wanneer er sprake is van regelmatig of langdurig gebruik of misbruik. Het bovenvermelde aandeel (langdurig) schadelijk gebruik lag in 2023 zelfs nog een paar procent hoger dan een tiental jaar geleden.

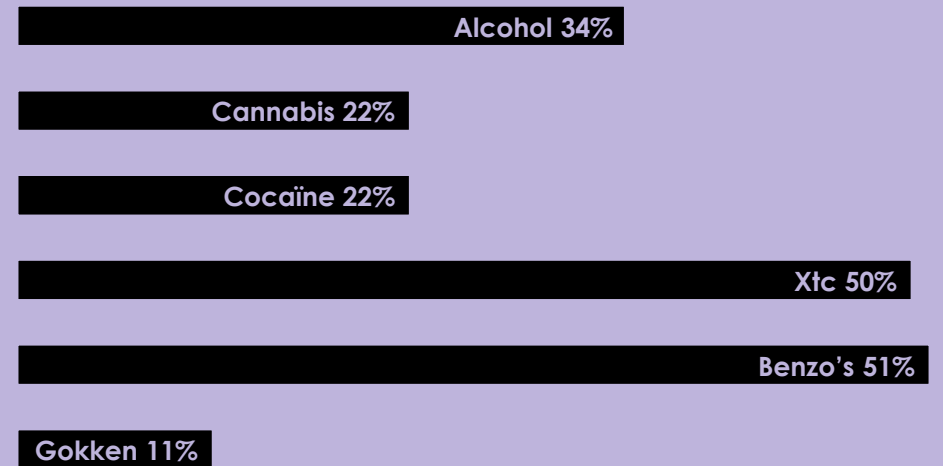
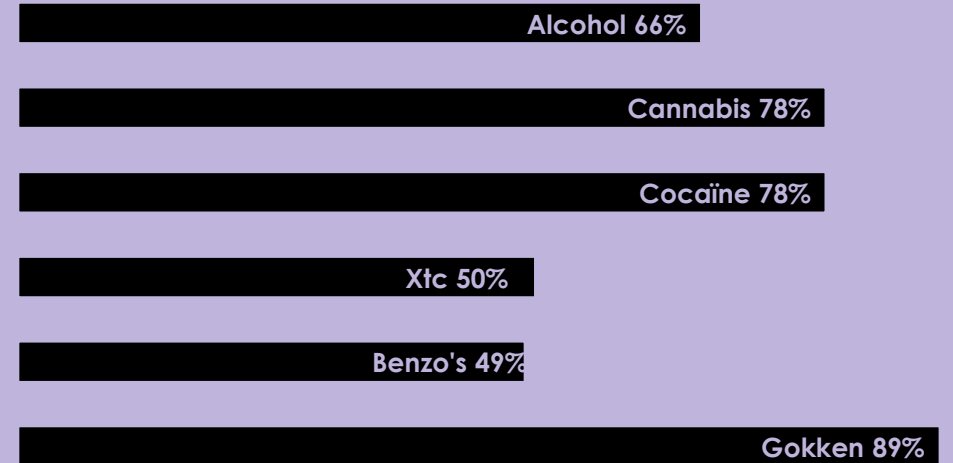
**Velen nemen
helaas pas
contact bij
regelmatig of
langdurig
gebruik.**



Gender van wie gebruikt, gokt of gamet

Alcohol- en ander druggebruik ligt op bevolkingsniveau hoger bij mannen dan bij vrouwen. Dat weerspiegelt zich ook bij De Druglijn.

- Van allen die gebruik(t)en en ter sprake kwamen, was 71% een man.
- Ging het om alcoholgebruik, dan was die overwicht minder groot en ging het om 66% mannen.
- Medicatiegebruik vormt in de genderverhouding de uitzondering: als het om slaap- en kalmeringsmiddelen, pijnstillers of antidepressiva ging, was respectievelijk 51%, 54% en 76% een vrouw.
- Gokken en gamen blijken een mannenzaak te zijn met 89% van al wie gokt en 84% van wie gamet.
- Ook in contacten over illegale drugs weegt het aandeel mannen zwaarder door. Dat geldt vooral bij cannabis- en cocaïnegebruik (telkens 78% mannen). Ook al is het percentage vrouwen dat aan bod komt in contacten over cocaïnegebruik de voorbije tien jaar toegenomen. Bij xtc-gebruik lag de genderverhouding in 2023 exact gelijk. Bij heroïne- (70%), speed- (61%), NPS- (73%) en ketaminegebruik (71%) ligt het overwicht dan weer duidelijker bij mannen.



Leeftijdscategorieën van wie gebruikt, gokt of gamet	Alcohol-gebruik	Cannabis-gebruik	Cocaïne-gebruik
tot 15 jaar	2%	8%	1%
15-19 jaar	10%	37%	7%
20-24 jaar	7%	18%	16%
25-29 jaar	9%	9%	20%
30-34 jaar	10%	11%	19%
35-39 jaar	12%	8%	16%
40-49 jaar	22%	7%	18%
50-59 jaar	15%	2%	4%
60-69 jaar	11%	0%	1%
70 jaar en ouder	2%	0%	0%
	100%	100%	100%

Leeftijd van wie gebruikt, gokt of gamet

Naargelang de drug blijken er grote verschillen te zijn in de leeftijd van de personen die gebruik(t)en en in het contact aan bod komen. De tabel hierlangs illustreert dit voor de drie meestbesproken producten.

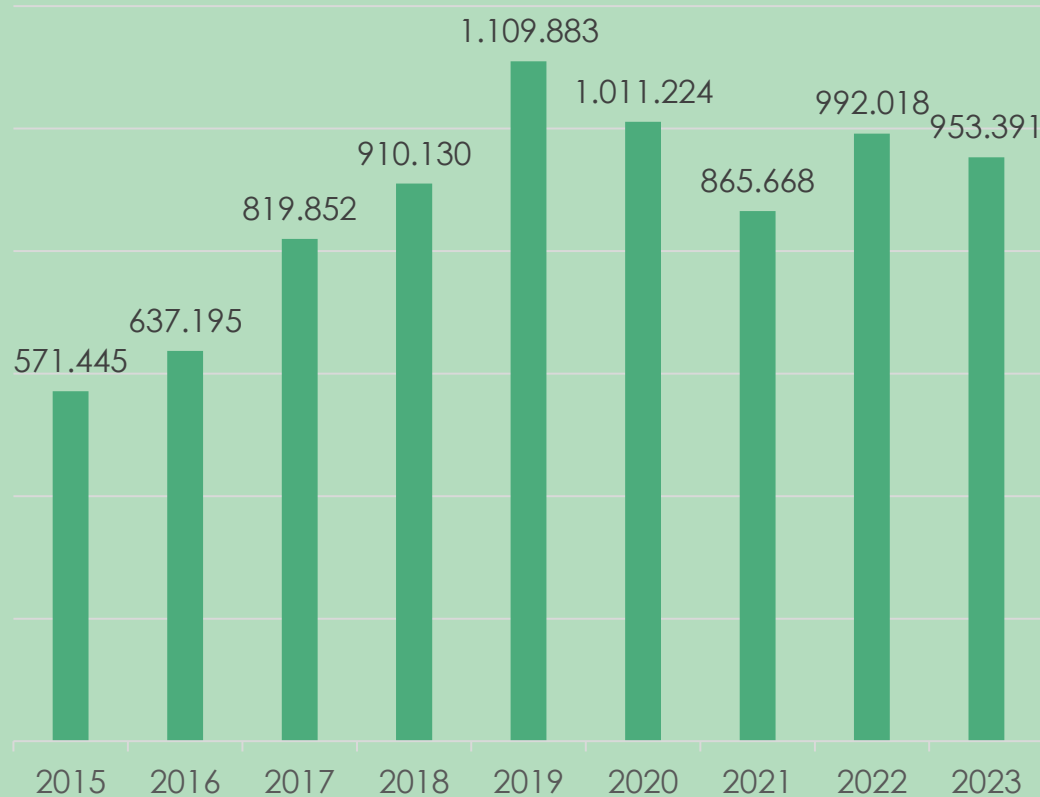
- Zes op tien (63%) van zij die cannabis gebruikten en waarover men contact opnam, was jonger dan 25 jaar. Ook al wordt cannabisgebruik vooral met jongeren geassocieerd, toch is het percentage contacten omtrent jonge mensen die cannabis gebruiken gedaald: in 2015 bedroeg het nog 75%. Er wordt sindsdien vaker contact genomen over cannabisgebruik van dertigers en veertigers (in 2023 samen 26%).
- Wat alcohol betreft, was slechts 19% jonger dan 25 jaar. Toch ligt dat percentage hoger dan in de voorafgaande jaren. Het blijft echter vooral over dertigers, veertigers en vijftigers (samen goed voor 59%) dat er contact wordt genomen. Ook alcoholgebruik op hogere leeftijd is reden om contact te nemen.
- Vragen met betrekking tot mensen die cocaïne gebruik(t)en, slaan bij uitstek op twintigers en dertigers (samen goed voor 71%). Het percentage over veertigers (18%) is op tien jaar tijd meer dan verdubbeld.

Website, online tests, zelfhulp en zelfzorg

De Druglijnwebsite speelt een cruciale rol in de werking van de lijn. De meeste mensen vinden immers hun weg naar De Druglijn via het internet. Naast de vele informatie en adviezen die de site biedt, vormt die ook de toegangspoort voor wie via mail- of chatcontact wil nemen.

Ook het belang van de online zelftest-, zelfhulp- en zelfzorgtools is niet te onderschatten. Vele tienduizenden maken er jaarlijks gebruik van.

Evolutie aantal sessies op druglijn.be



De website: kruispunt van vele wegen

2023 was een belangrijk jaar voor de Druglijnwebsite. Er werd achter de schermen volop werk gemaakt van een nieuwe website. Die ging uiteindelijk eind 2023 online.

Tot zolang kon teruggevallen worden op de bestaande site die sinds 2015 online stond. Zoals de grafiek aantoont, bleef die site het goed doen:

- De site werd **953.391 keer bezocht**, wat een lichte daling is ten opzichte van 2022.
- In totaal werden **2.208.853 webpagina's** bekeken. Dat is een stijging met 22%
- Het 'Drugs ABC', de rubriek 'Test jezelf' en het luik 'Bezorgd om iemand' bleven de drukst bezochte onderdelen van de site. Uit een diepere analyse van de webcijfers in de aanloop naar de nieuwe website bleek daarbij dat bezoekers van het luik 'Bezorgd om iemand' ook uitgebreid de tijd namen om die pagina's te consulteren.

Nieuwe website

Bij velen groeide pas door de COVID-pandemie het geloof in het potentieel van online contact en online hulp. Voor De Druglijn was dat al veel langer een evidentie. Zo is ze al sinds 2001 met een site op het internet te vinden. Gaandeweg groeide die steeds meer uit tot een platform voor online hulp en online contact.

In de loop van de jaren gingen verschillende nieuwe versies van de website online. Sites verouderen nu eenmaal snel.

Zo ging in oktober 2023 de vijfde Druglijnsite online. Die kwam er omdat er zich een technische en vormelijke opknappbeurt opdrong. De structuur bleef grotendeels identiek, want een externe analyse leerde dat die behoorlijk goed zat.

De nieuwe site is qua looks volledig afgestemd op de vernieuwde huisstijl, en zet optimaal in op toegankelijkheid en vindbaarheid. Ook inhoudelijk werd hier en daar content geüpdatet.

De eerste beschikbare cijfers tonen dat de site een goede start nam. Zo bleek bijvoorbeeld dat de gemiddelde duur van een bezoek sterk gestegen is.



Een groeiend aanbod aan online tools

De interactieve tools voor wie gokt, gamet of drank, drugs en pillen gebruikt, behoren tot de meest geconsulteerde onderdelen van de Druglijnwebsite.

Concreet gaat het om inmiddels 13 kennistests, 12 zelftests (waarmee je kan inschatten hoe riskant je gebruik is) en een online zelfhulpprogramma. Samen vormen ze een getrappt aanbod voor online vroeginterventie. Dat stimuleert mensen die gebruiken, gamen of gokken om tijdig in te grijpen op riskant gebruik, om zo zwaardere problemen te voorkomen.

Daarnaast biedt de site drie zelfzorgmodules (GRIP) voor ouders, partners en kinderen van mensen met een afhankelijkheidsprobleem.

Het drukt geconsulteerd zijn de kennistests en de zelftests. In 2023 werden in totaal 70.635 tests volledig afgelegd. De kennistest en zelftest omtrent alcohol worden met voorsprong het meest afgelegd.

	Zelftest	Kennistest
Alcohol	14.982	3.308
Cannabis (gemakkelijk versie)	3.161	1.174
Cannabis (moeilijke versie)		684
Cocaïne	2.346	800
Gamen	2.302	2.561
GHB		183
Gokken	1.235	825
Internet	2.812	
Ketamine		326
Lachgas en vluchtige snuifmiddelen*		53
Speed	720	265
Slaap- en kalmeringsmiddelen	1.227	318
Xtc	1.392	663
Zwangerschap en alcohol		367
Alcohol (-18-jarigen)	7.390	
Cannabis (-18-jarigen)	2.096	
Gaming (-18-jarigen)	19.445	
Totaal	59.108	11.527

* Online sinds oktober 2023

Online tests als opstap naar contact

De Druglijn startte reeds in 2009 met online kennis- en zelftests, en dat aanbod is sindsdien gestaag gegroeid. Naarmate er meer tests online gingen, steeg ook het gebruik ervan.

Het succes zit in de vrijblijvendheid. Niemand hoeft te weten dat je zo'n test aflegt. Eens klaar en het resultaat of bijhorend advies bekeken, staat het je vrij om daar conclusies uit te trekken of verdere stappen te nemen.

Na elke test krijg je wel de kans aangereikt om met verdere vragen of bedenkingen over het resultaat contact te nemen met De Druglijn. Dat kan concreet via het mailcontactformulier bij het resultaat. Dit werd zo ontwikkeld dat de beantwoorders meteen de antwoorden op de vragen van de test meegestuurd krijgen. Zo kunnen ze gericht inpikken op de vragen van diegene die de test aflegde, en feedback op maat geven.

In 2023 werden na het afleggen van een kennis- of zelftest 729 mailvragen gestuurd. Dat is 28% van alle mails die de lijn ontving. Het illustreert hoe iets vrijblijvend als een anonieme online test een opstap kan zijn naar meer advies of hulp op maat.

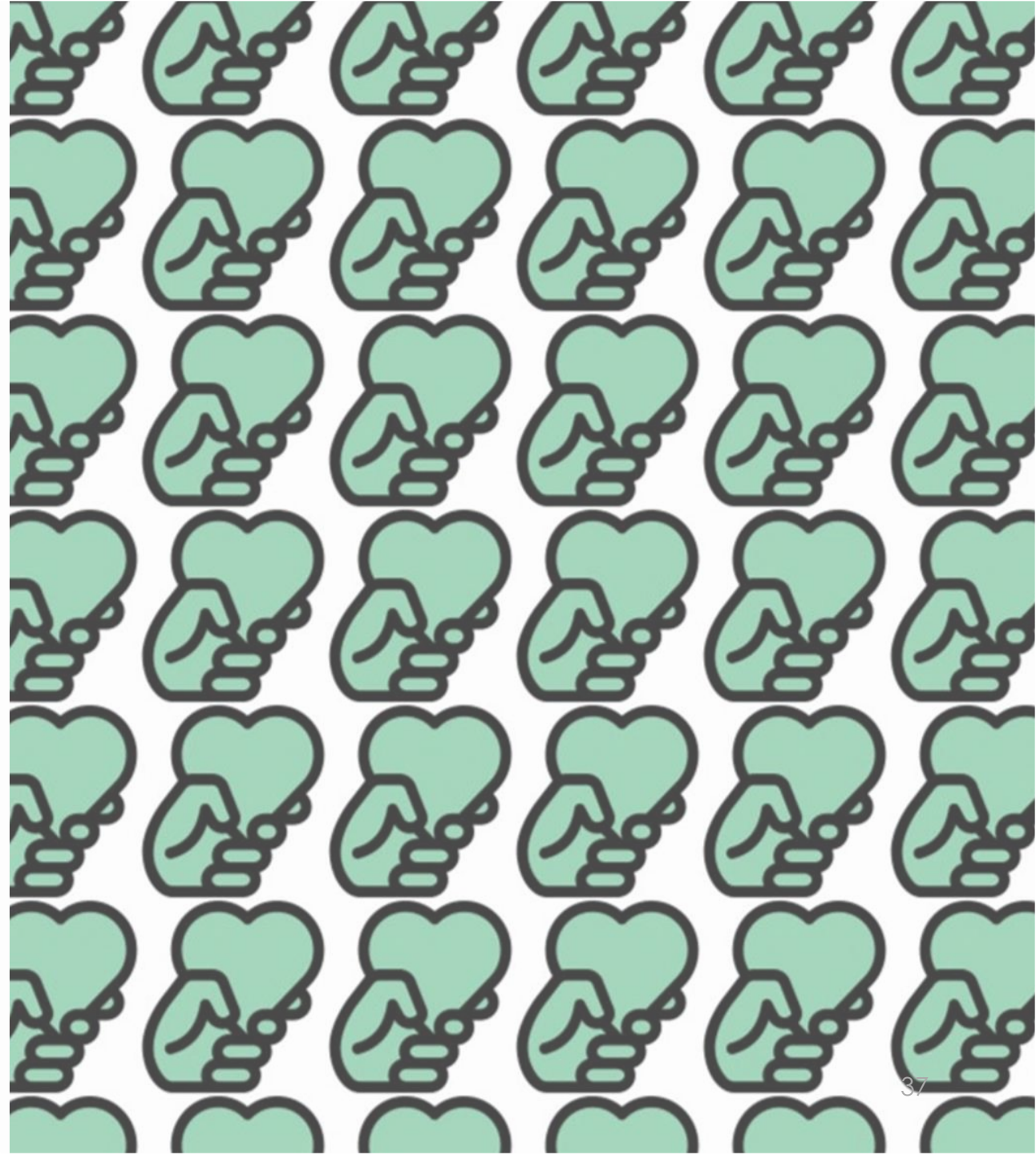
Bijna drie op tien mails komen van iemand die een kennis- of zelftest invulde.

Zelfhulpmodule DASH

DASH is het zelfhulpprogramma dat online ondersteuning biedt bij het verminderen of stoppen met het gebruik van cannabis, cocaïne, GHB en/of alcohol. Ook wie het gebruik al verminderd of gestopt heeft, kan het inzetten als houvast om terugval te voorkomen. DASH is gratis, en men gaat er volledig zelfstandig mee aan de slag. Het bevat oefeningen en opdrachten die helpen om zich voor te bereiden op verandering, doelen te bepalen, het gebruik onder controle te houden, positief veranderd gedrag te bestendigen en de gemaakte vooruitgang te beoordelen. Het online traject duurt vier à zes weken.

DASH richt zich niet op mensen met zware, chronische problemen die intensieve begeleiding nodig hebben, maar op zij die voelen dat hun gebruik ontspoord en het potentieel hebben om dat op eigen kracht bij te sturen.

- 471 mensen meldden zich aan bij DASH. Dat waren er honderd meer dan in het jaar voordien.
- Hun gemiddelde leeftijd bedroeg 36 jaar.
- De genderverhouding was 48% mannen, 42% vrouwen en 8% X of onbekend. In verhouding tot face-to-face hulpverlening meldt zich een vrij hoog percentage vrouwen aan.



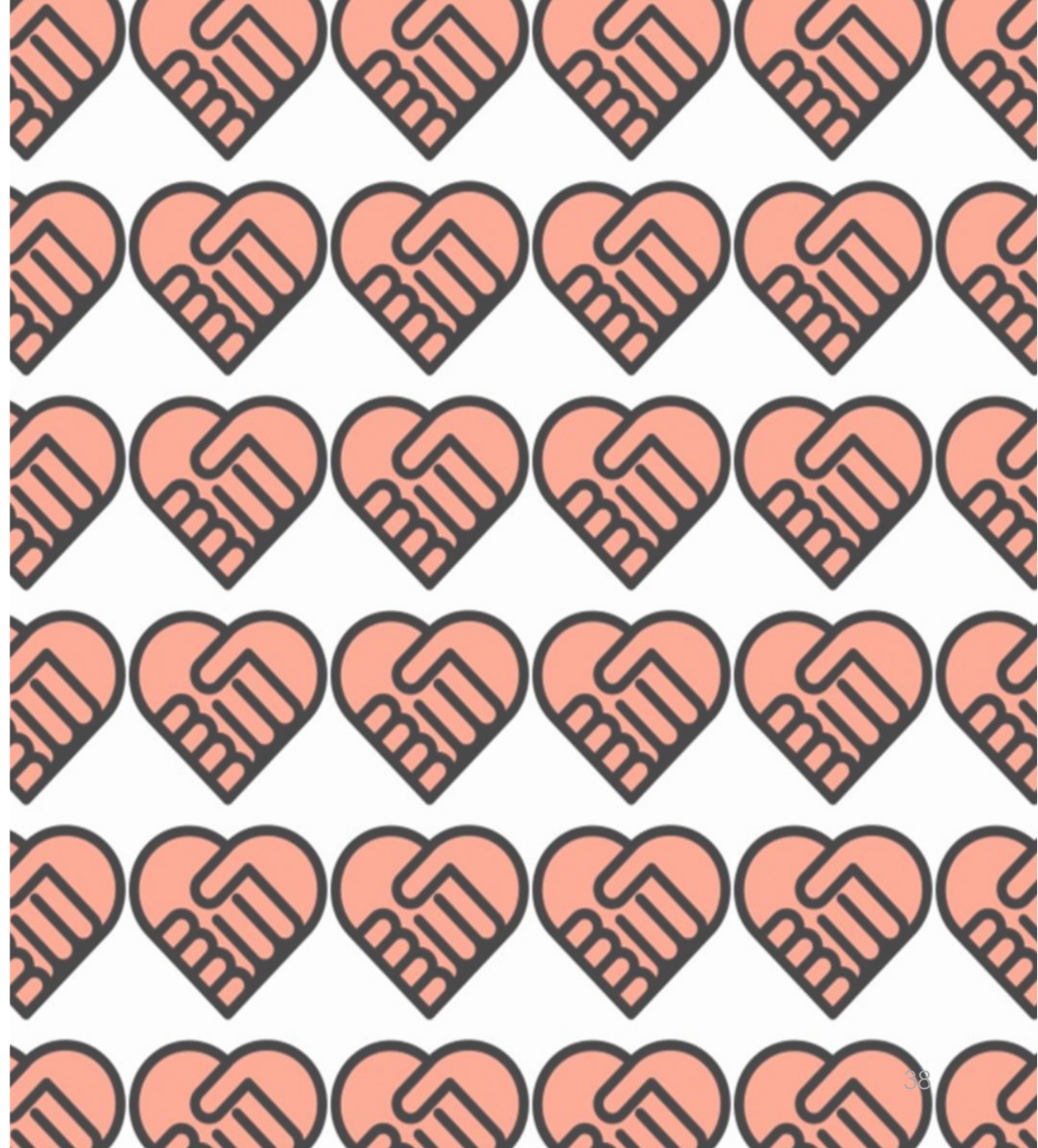
Online zelfzorg voor partners, ouders en kinderen van mensen met een afhankelijkheidsprobleem

Voor iedereen die met drank, drugs, pillen, gokken en gamen in de problemen komt, is er een veelvoud aan naasten die daar mee onder lijden. Tegelijk kunnen die naasten een onschatbare rol spelen in de aanpak van die problemen. Reden genoeg dus om voldoende aandacht en zorg te besteden aan hun noden.

De zelfzorgtool GRIP wil daarop inzetten. De tools richten zich op naasten voor wie de stap naar reguliere hulp te groot is. Maar ook op diegenen voor wie zulke hulp nog niet aan de orde is, omdat ze over voldoende draagkracht beschikken.

GRIP werd eind 2023 en tegelijk met de nieuwe website in een nieuw jasje gestoken. Dit zelfzorg-aanbod komt duidelijk tegemoet aan een behoefte. Het aantal sessies voor elk van modules bedroeg:

- **GRIP voor 'kinderen van': 1.345**
- **GRIP voor partners: 3.579**
- **GRIP voor ouders: 3.368**



Tevreden mailers en chatters

Net zoals aan de telefoon besteden de beantwoorders veel tijd en zorg aan het op maat beantwoorden van elke mailvraag en elk chatcontact. Om na te gaan of het antwoord aan de verwachtingen van de mailers en chatters voldoet, wordt al jarenlang na elk contact via een anoniem enquêteformulier gepolst naar hun tevredenheid. Ook in 2023 leverde dat fraaie resultaten. Ze zijn een deugddoende erkenning voor de inzet en betrokkenheid van de beantwoorders.

Mailbeantwoording

- 73 mailers vulden de anonieme online vragenlijst in
- Hun gemiddelde leeftijd was 47 jaar
- Het ging om 52% vrouwen en 48% mannen
- De gemiddelde tevredenheidsscore bedroeg 8,9/10

- Op de vraag waarom men ervoor koos De Druglijn te mailen, antwoordde bijna de helft (47%) dat mailen hen beter ligt dan bellen. Een op de vier (26%) vond mailen praktischer. Slechts één respondent koos voor het mailen omdat het goedkoper was. Voor enkelen (5%) speelde mee dat de openingsuren van de telefoonlijn hen slecht uitkomen en 21% had andere, niet nader bepaalde redenen.
- Gevraagd of men met zijn vragen of zorgen ook zou bellen, antwoordde een op de vijf (18%) met neen. Het bewijst dat de mogelijkheid tot mailen een aantal mensen over de drempel helpt om toch contact te nemen met de lijn.
- 68% vond dat de anonimiteit helemaal gewaarborgd werd. Nog eens 22% vond het voldoende, terwijl 10 'neutraal' en niemand 'onvoldoende' of 'helemaal niet' antwoordde.
- Qua snelheid van antwoorden was 53% helemaal en 37% voldoende tevreden. 4% antwoordde 'neutraal', telkens 3% vond het onvoldoende of helemaal niet snel genoeg.
- Zowel qua lengte en toon van het antwoord, als qua inhoud, werd aan de verwachtingen voldaan: 95% vond de lengte goed en 82% vond de toon 'zeer aangenaam'.

- 75% vond het antwoord 'helemaal wel' en 12% 'voldoende' persoonlijk genoeg. De inhoud voldeed voor 63% 'helemaal' en voor 29% 'voldoende' aan de verwachtingen.
- Tot slot wordt aan de mailers gevraagd of het mailcontact hen concreet verder geholpen heeft. Een ambitieuze vraag, gezien de beperkingen van het mailen. Toch antwoordde 59% 'helemaal wel' en 27% 'voldoende'.

"Hallo, ik had een mail gestuurd met een vraag rond een speedverslaving. Ik heb vrij snel een zeer hulpvol antwoord gekregen. Waarvoor extra dank."

"Ik voelde mij gehoord en serieus genomen. Bedankt voor het uitgebreide antwoord en de bruikbare tips!"

**"Ik kreeg zelfs
meer info dan
ik verwachtte
en de mail was
zeer empathisch
opgesteld.
Topwerk!"**

Chatgesprekken

- 532 chatters vulden de anonieme vragenlijst in die na elk chatgesprek wordt aangeboden.
- Zes op de tien (62%) antwoordden dat het chatcontact 'helemaal wel' of 'eerder wel' aan de verwachtingen voldeed.
- 52% voelde zich 'helemaal wel' en 17% voelde zich 'eerder wel' begrepen tijdens het chatgesprek.
- 44% zou niet naar De Druglijn bellen of mailen. Net zoals bij mailers, ervaren dus ook behoorlijk wat chatters een drempel om via een andere weg contact te nemen.
- De gemiddelde tevredenheidsscore bedroeg 6,9/10

De inhoudelijke tevredenheid wordt gecheckt met een reeks stellingen waarbij meerdere antwoorden kunnen worden aangevinkt:

- 50% gaf aan een antwoord te hebben gekregen op zijn of haar vraag.
- 51% had zijn of haar verhaal goed kunnen vertellen.
- 37% gaf aan een oplossing te hebben meegekregen waar hij of zij mee aan de slag kan.
- 9% vond dat zijn of haar vraag niet beantwoord was.
- 11% vinkte aan na het chatgesprek nog steeds niet te weten wat nu best te doen.

Ook aan de chatters wordt gevraagd naar een algemene score op tien. 131 ofwel een kwart van chatters kenden een 10/10 toe, en 85 chatters gaven een 9/10. 103 anderen gaven 8/10 en 52 een 7/10. Voorts valt op dat 90 chatters een 1/10 toekenden. Dit gaat vooral om chatters die zich voor de grap of om te schelden aanmeldden. Dat blijkt ook uit de weinig respectvolle reacties die zij achterlieten in het commentaarveld bij de vragenlijst. Hun scores hebben helaas een negatieve impact op de gemiddelde tevredenheidsscore.

Contacteer De Druglijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gokken en gamen.
Voor informatie, een eerste advies of adressen voor hulp
en preventie.

Bel 078 15 10 20 - ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)

Neem contact via www.druglijn.be:
stel je vraag via mail (24u/7d)
chat ma-vr 12-18 u (niet op feestdagen)

Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

Auteur

Tom Evenepoel, coördinator De Druglijn

Lay-out

Sofie Verstraeten, VAD

Verantwoordelijke uitgever

H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2024

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere
Drugproblemen vzw

Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be

Ondernemingsnummer: 0424.327.587

RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is
toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen
van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en
als er geen financiële winst mee beoogd wordt.
Afbeeldingen in deze publicatie zijn rechtevrij
bekomen via Pexels en Unsplash.