









Overzicht websites en instellingen voor 'Problematisch alcoholgebruik'

<p>Rotterdamse websites</p> 	<p>www.alcoholenik.nl Is een Rotterdamse website van Bouman-GGZ-preventie, voor iedereen die bewuster wil omgaan met alcohol. Deze site biedt informatie, advies, een alcoholtest, en een online hulpverlenings- en trainingsaanbod.</p> <p>www.brijder.nl Bij Brijder kunt u terecht voor problemen met alcohol, drugs, gokken en medicijnen. De site geeft informatie over deze problematiek; heeft een alcoholtest en een uitgebreid aanbod voor kortdurende online hulpverlening.</p>
<p>Instellingen voor vragen, advies en/of behandeling</p> 	<p>Bouman GGZ afdeling preventie, telefoon: 010 2441249, e-mail: preventie@boumanggz.nl Voor <u>jongeren</u> tot 24 jaar, telefoon: 010 2245444 e-mail: jeugdhelppdesk@boumanggz.nl</p> <p>Context GGZ-preventie, telefoon:010 4933555 e-mail: info@context-ggzpreventie.nl</p>
<p>Verslavingszorg</p> 	<p>www.boumanggz.nl Polikliniek Pieter de Hooch & Polikliniek (metroplein) tel: 010 2441222</p> <p>Voor <u>jongeren tot 24 jaar</u> jeugdpolikliniek Bouman GGZ telefoon: 010-2245444</p>
<p>Trainingen</p> 	<p>De leefstijltraining "Alcohol, Drugs, Gokkenen ik" U gebruikt alcohol of drugs, of u gokt regelmatig. Misschien heeft u het gevoel dat u de controle verliest over uw gebruik of gokgedrag. Udrinkt of gebruikt meer of vaker dan u wilt, of u ervaart gevolgen die niet prettig zijn. De leefstijltraining helpt u grip te krijgen op uw alcohol- of drugsgebruik, of uw gokgedrag. Folder over de training is te downloaden op bovenstaande titel van de training. Bouman GGZ telefoon: 010 224544 e-mail: leefstijl@boumanggz.nl</p> <p>De leefstijltraining "Leef meer met minder!" Een training voor mensen (18+) die overmatig drinken en dit willen minderen om het risico van verslaving en ongezonde leefstijl te voorkomen. Folder is te downloaden op bovenstaande titel van de training. Context Centrum voor GGZ-preventie telefoon: 010 4933555 e-mail: info@context-ggzpreventie.nl / www.bavo-europoort.nl</p>
<p>Zelfhulptest</p> 	<p>www.drinktest.nl Drinkt u regelmatig alcohol en wilt u weten of uw drinkgedrag een risico is voor uw gezondheid? Neem dan tien minuten tijd voor deze test.</p> <p>www.watdrinkjij.nl Deze test is voor iedere jongere die wel eens alcohol drinkt. Duurt ongeveer 20 minuten.</p>
<p>Landelijke websites</p> 	<p>www.minderdrinken.nl Is een online programma voor volwassenen die zelfstandig hun alcoholgebruik willen minderen of willen stoppen met drinken.</p> <p>www.alcoholdebaas.nl Website voor mensen die zich zorgen maken over hun drinkgewoonte. U kunt hier online behandelingen volgen bij alcoholproblemen en vindt u tips en informatie over alcohol en drinken.</p>



Overzicht van website en activiteiten over Stoppen met Roken

<p>Landelijke website</p> 	<p>www.stivoro.nl Website met informatie over roken, hulp bij het stoppen met roken, het volhouden. Maar ook over de gevolgen van het roken, roken en kinderen, zwangerschap, opvoeding en meerroken.</p>
<p>Training</p> 	<p>Training: Training "Pakje Kans: Stoppen met roken" U gaat in een groep twaalf weken aan de slag om te stoppen met roken. 'Pakje Kans' maakt de kans op succes ruim drie keer groter dan als u alleen stopt en is daarmee één van de beste stoppen-met-roken-trainingen. U stopt op bijeenkomst drie na een goede voorbereiding en met hulp van de trainer en 'medestoppers'. U leert technieken om met moeilijke momenten om te gaan en je motivatie op peil te houden. Ook krijgt u een zakboekje met de belangrijkste tips rond stoppen en een CD met ontspanningsoefeningen. Daarnaast biedt Thuiszorg Rotterdam persoonlijke coaching. Gedurende 3 maanden krijgt de stopper 6 sessies van 45 minuten en een telefonisch vervolgconsult aangeboden. U kunt zich opgeven voor Pakje Kans en de persoonlijke coaching bij Thuiszorg, Bianca van Moorsel, afdeling thuiservices, telefoon 010 282 62 41.</p>