



Zelftest



Cannabisdagboek



Beslissingen



Veranderingstips



Wat wil jij met wiet

Wil je minderen, stoppen of wil je meer weten over je blowgewoonte? Dit programma kan daarbij helpen.



Contact met anderen

Hier kun je op verschillende manieren contact krijgen met anderen over allerlei zaken rondom hasj en wiet.



Alles wat je wilt weten

Hier vind je allerlei info over hasj en wiet, een zelftest om erachter te komen waarom je blowt en foto's.



Cannabisdebaas.nl

Internetbehandeling Cannabisdebaas.nl

Welkom bij watwiljijmetwiet.nl

Wil je meer weten over hasj en wiet? Maak je je zorgen, wil je minderen, stoppen of een terugval voorkomen? Dan is deze website gemaakt voor jou. Je kunt hier je eigen blowgewoonte onderzoeken en je vindt hier hasjen wietfeiten, tips, info en fun.



‘WHAT DO YOU WANT WITH WEED?’



Evidence-based cannabis self-help website for adolescents

E.D. ter Huurne, MSc
Researcher
Tactus Addiction Treatment Institute

INTRODUCTION

- ✦ Background
- ✦ Methods
- ✦ Results
 - ✦ Literature search
 - ✦ Target group investigation
 - ✦ Development of self-help site
 - ✦ Evaluation study
- ✦ State of affairs
- ✦ Conclusion

CANNABIS USE AND TREATMENT IN THE NETHERLANDS

- ✿ Cannabis is most widely used (of all illegal drugs)
- ✿ 2005: 363,000 people used cannabis monthly; 85,000 of them daily
- ✿ 1996: 30,000-80,000 people were dependent on cannabis according to DSM IV diagnosis
- ✿ Cannabis use is related to many negative consequences
- ✿ 2007: 7827 people sought treatment with an addiction treatment institute

Reference: National Drug Monitor, 2007; Ladis Kerncijfers 2007

METHODOLOGY

- ✦ Literature search
- ✦ Target group investigation (n=505)
- ✦ Development of intervention
 - ✦ Subsidized by the Dutch national project 'Resultaten Scoren'
- ✦ Evaluation study
 - ✦ Interview (n=5)
 - ✦ Online questionnaire (n=15)

RESULTS LITERATURE SEARCH

- ✿ Self-help by Internet seems to be effective
- ✿ CBT is effective for adults with problematic cannabis use
- ✿ Particularly predisposing factors can be effected by Internet:
 - ✿ Improving knowledge
 - ✿ Increasing awareness of own behavior
 - ✿ Changing cognitions regarding the risks and effects of using cannabis

RESULTS TARGET GROUP SURVEY

- ✦ 85% male; mean age 19.5 year
- ✦ 30% used cannabis almost daily and smoked 4 joints a day
- ✦ High readiness for change: 80% wanted to decrease/quit cannabis use
- ✦ 36% indicated to visit the self-help website for sure; 24% still doubted
- ✦ Suggestions for a self-help website:
 - ✦ Simple and clear design
 - ✦ Clear and objective information
 - ✦ Interactive

DESCRIPTION OF SELF-HELP SITE

The self-help site was launched on 5 March 2008

- ✿ **Target group:** Young people aged 16 to 25 years with cannabis use, abuse or dependency
- ✿ **Main goal:** Challenging adolescents to answer the question 'What do I want with weed?'

COMPONENTS SELF-HELP SITE

🌿 Cannabis logbook

🌿 Life area wheel

🌿 Tips for change

🌿 Advantages and disadvantages of cannabis

🌿 Wheel of change

🌿 Decisions

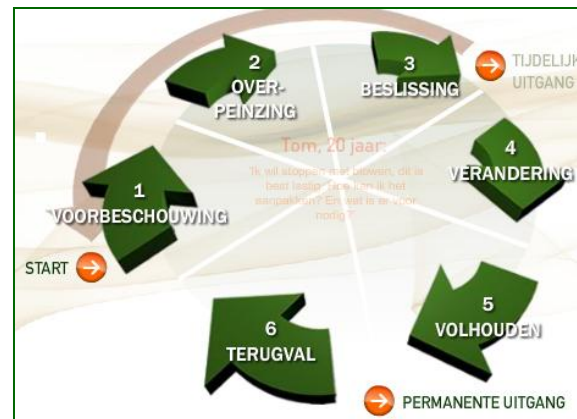
Wat wil jij met weten

🌿 Voordelen en nadelen van cannabis

Hieronder staat een uitgebreide lijst met voordelen en nadelen van blowen. Ga eens na welke voor- en nadelen op jou van toepassing zijn. Je kunt je eigen lijstje aanleggen met behulp van deze lijst. Stel daarna eens de volgende vragen aan jezelf: wat vind ik belangrijker, de voordelen of de nadelen? Wat levert blowen mij uiteindelijk op? Is een voordeel op de lange termijn (bijvoorbeeld de volgende dag) nog steeds een voordeel of wordt dit juist een nadeel? Door dit te doen krijg je inzicht in de redenen voor jou om te blowen en dit kan je helpen de keuze te maken of je iets wilt veranderen aan je blowgewoonte of (nog) niet. Deze lijst kun je nog aanvullen met voor- en nadelen die er niet tussenstaan, maar die wel voor jou gelden.

Wat voor de één een voordeel is, kan voor de ander juist een nadeel zijn. Dit verschilt per persoon. Bijvoorbeeld: de één wordt minder angstig door blowen (voordeel), terwijl de ander juist angstiger wordt door blowen (nadeel).

Voordelen	Nadelen
Ik kan me beter ontspannen	Blowen kost me veel geld
Ik voel me rustiger	Ik krijg geldschulden door het blowen
Ik voel me minder angstig	Het is slecht voor mijn gezondheid
Ik ben minder somber	Ik krijg meer last van benauwdheid
Ik heb minder last van verveling	Ik krijg minder conditie



COMPONENTS SELF-HELP SITE

Information

- Everything you need to know about hash and weed
- Photos
- Self-test



- CANNABIS INFO
- JIJ EN WIET
- STOPPEN, MINDEREN?
- HELP JEZELF
- EN ZIJ DAN?
- FABELTJES
- WIET ALS MEDICIJN?
- GEK VAN CANNABIS
- DEPRESSIE
- HULP EN INFO
- ANDERE HULP

Contact with others

- Films
- Forum
- Chat



LIFE AREA WHEEL

Animation of wheels with different life areas of adolescents.

Het Leefgebiedenrad

Hier zie je het leefgebiedenrad. Je kunt aan het cannabisrad draaien om te zien welke invloed blowen kan hebben op de verschillende gebieden in je leven. Je kunt je misschien wel voorstellen dat veel wietgebruik invloed heeft op je leerprestaties, maar matig gebruik niet zo veel. Ook je imago in je vriendengroep wordt anders wanneer je meer of minder wiet of hasj gaat gebruiken. Om een idee te krijgen van wat er zoal kan veranderen, kun je dus aan het cannabisrad draaien. Klik daarna op de 'i' van elk ander rad om te zien wat er gebeurt.



The image illustrates the 'Life Area Wheel' concept. A hand is shown holding a large green gear labeled 'CANNABIS GEBRUIK' (Cannabis Use). This gear has a red needle pointing to the 'MATIG GEBRUIK' (Moderate Use) position. The gear is surrounded by seven smaller green gears, each representing a different life area: 'JE GEZONDHEID' (Your Health), 'JE TOEKOMST' (Your Future), 'JE VRIENDEN' (Your Friends), 'JE OUDERS' (Your Parents), 'JE VRIJE TIJD' (Your Free Time), 'SCHOOL / WERK' (School / Work), and 'UIT GEEN GEBRUIK' (No Use). Each gear has a small orange 'i' icon in the center, indicating that clicking on it will show the impact of cannabis use on that specific area.

CANNABIS LOGBOOK

Daily registration of cannabis use and moments of craving.

Cannabisdagboek van **ruben** Laatste registratie Sluit cannabisdagboek

Registreer je gebruik Overzicht registratie Alerts

Kalender **Dinsdag 12 Februari 2008**

Februari 2008

M	D	W	D	V	Z	Z	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29			

Legenda

- 12 Ingevulde dag
- 29 Niet ingevulde dag
- 5 Huidige datum
- 25 Geselecteerde datum

E-mail alert instellen

Uitleg

Tijd

00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Zin in / gebruikt?

Beschrijving voor Dinsdag 12 Februari 2008

Zin in / geblowd? **Zin in, wel geblowd**

Soort? **Wiet**

Hoeveelheid? **Maak een keuze**

- 0,7 gram
- 0,8 gram
- 0,9 gram
- 1 gram
- 1,1 gram

1 voorgedraaide joint (\pm 0,3 gram)
2 voorgedraaide joints (\pm 0,6 gram)
3 voorgedraaide joints (\pm 0,9 gram)

Indien je niet hebt geblijven, dan kun je als zin in, afgeven. Het is mogelijk dat je uiteindelijk om de afgeven hebt.

Annuleren Gebruik opslaan en sluiten

Geen zin & niet geblowd Print lege pagina

RESULTS EVALUATION STUDY

- ✿ In general the self-help site was evaluated quite positively
- ✿ According to most respondents the self-help site provides insight into own cannabis use.
- ✿ 50% of the respondents are likely or certain to visit the self-help site again; 35% doesn't have this intention.

STATE OF AFFAIRS

- ✿ 20,721 unique visitors (86.2% new; 13.8% returning)
- ✿ Traffic sources:
 - ✿ 61.1% search engines (www.google.nl)
 - ✿ 20.6% referring sites (www.tactus.nl; www.wietforum.nl; www.drugsforum.nl)
 - ✿ 18.3% direct traffic
- ✿ Top content:
 - ✿ Advantages and disadvantages of cannabis
 - ✿ Everything you need to know about hash and weed
 - ✿ Tips for changing cannabis use
- ✿ Online treatment program for problematic cannabis users since 1 July 2009: www.cannabisdebaas.nl

RESULTS SELF-TEST

- ✿ 2583 visitors filled in the self-test
- ✿ 78% male; mean age 23 year
- ✿ 85% uses cannabis weekly; 67% daily
- ✿ Most important reason to use cannabis: To feel good
- ✿ DSM-IV:
 - ✿ 62% dependency
 - ✿ 17% abuse
 - ✿ 21% no problematic cannabis use



CONCLUSION

The self-help site 'What do you want with weed' (Dutch: Watwiljijmetwiet.nl) is an evidence-based intervention for adolescents using cannabis, developed by using target group information, scientific literature, theories and methods.

Besides appreciation from the visitors, this initiative was awarded with the Preffi-award 2009!



Elke ter Huurne

Email: e.terhuurne@tactus.nl

Web: www.watwiljijmetwiet.nl