

Overzicht van beschikbaar multimedia materiaal over middelen en psychische klachten (NL/ENG)

Hieronder vindt u een overzicht van multimedia materiaal, d.w.z. websites, video's, podcasts, documentaires en websites over alcohol- en drugsgebruik, psychische klachten en de combinatie hiervan. Deze zijn openbaar en kunnen gebruikt worden in trainingen, bijeenkomsten of gesprekken. Er is gezocht naar Nederlandstalig en Engelstalig materiaal.

Alcohol	Drugs	Verslaving	Mentale gezondheid	Combinatie van problemen
				
Goed Nederlandstalig multimedia materiaal beschikbaar.	Goed Nederlandstalig multimedia materiaal beschikbaar.	Goed Nederlandstalig multimedia materiaal beschikbaar. Animaties overwegend in het Engels.	Goed Nederlandstalig multimedia materiaal beschikbaar.	Weinig multimedia materiaal beschikbaar, voornamelijk in het Engels.

Organisatie	Onderwerp	Link
Alcohol en Drugs		
Drugsinfo (Initiatief van Trimbos)	Informatieve website met informatie over drugs, gebruik en hulp bij het stoppen/minderen.	www.drugsinfo.nl/
Alcoholinfo (Initiatief van Trimbos)	Informatieve website met informatie over alcohol gebruik en hulp bij het stoppen/minderen.	www.alcoholinfo.nl Online hulp bij stoppen met drinken - ALCOHOLinfo.nl
Jellinek	Kenniswebsite over alcohol en andere drugs.	Website: Alcohol- & drugsinfo - Jellinek Youtube: https://www.youtube.com/@DeJellinek
Gebruik, verslaving en herstel		
Mathilda centre Australia	Informatieve video's (ENG) over mentale en verslavingsstoornissen	The Matilda Centre - YouTube
Trimbos-instituut	Video over verslaving	NL: Wat is verslaving? on Vimeo

		ENG: What is addiction? / Wat is verslaving? (Engels) (youtube.com)
Nida (National Institute on Drug Abuse)	Informatieve video's (ENG) over mentale en verslavingsstoornissen	Website: Drugs and the Brain National Institute on Drug Abuse (NIDA) (nih.gov) Youtube: https://www.youtube.com/user/NIDANIH
Novadic Kentron	Over de werking van verslaving en ervaringsverhalen van (ex)verslaafden	Zomaar verslaafd? Podcast on Spotify
Podcast 'Verslaafd'	Twee ex-verslaafden over de vraag: 'Is er leven na de dope?'	podcast verslaafd Podcast on Spotify
Podcast 'In het hoofd van'	Aflevering: Wat als je bad trip in een psychose verandert?	https://www.npo3fm.nl/podcasts/in-het-hoofd-van/96809/wat-als-je-bad-trip-in-een-psychose-verandert
Podcast: verslaafd in herstel	Podcast over verslaving en herstel van verslaving	Verslaafd in Herstel! Powered by Phase 01 Podcast on Spotify
TED-Ed	Animatie video's over ontstaan van en behandelen van verslaving	What causes addiction, and why is it so hard to treat? - Judy Grisel - YouTube What causes opioid addiction, and why is it so tough to combat? - Mike Davis (youtube.com)
TED	Johann Hari spreekt over verslaving en het ontstaan/voorkomen ervan	Everything you think you know about addiction is wrong Johann Hari TED - YouTube
NOVA PBS	Documentaire over verslaving	Addiction Full Documentary NOVA PBS (youtube.com)
Micheal Linnell	Animatie video's over stress, drugs etc. (ENG) (in tekst ook in het Nederlands beschikbaar via www.ledd.nl)	Mr Mange Goes Over (2009) (michaellinnell.org.uk) XTC: MH3_Martha.pdf (michaellinnell.org.uk)

		<p>Cannabis: MH2_David.pdf (michaellinnell.org.uk)</p> <p>Alcohol & other drugs: MH4_Jason.pdf (michaellinnell.org.uk)</p> <p>Heroine/Cocaine: MH5_God.pdf (michaellinnell.org.uk)</p>
Sandstone Care	Informatieve video's over middelen misbruik en mentale gezondheid gericht op jongeren.	<p>Sandstone Care Teen and Young Adult Substance Use and Mental Health Treatment</p> <p>Uitleg over DD: What Are Co-Occurring Disorders? (Dual Diagnosis Explained) (youtube.com)</p>
Documentaire serie Verdoofd	Documentaire over het leven van 4 verslaafde mensen	Verdoofd NPO Start
Drugslab	Educatief youtubekanaal over drugs	Drugslab NPO Start
Podcast: Van verslaving naar vrijheid	Podcast met tips, info en inzichten in de wereld van verslaving en herstel door een ex-verslaafde.	Van Verslaving naar Vrijheid Podcast on Spotify
Podcast: Wat kan er nou gebeuren?	Ervaringsverhalen over de overgang van het gebruiken naar misbruiken van genotmiddelen, met als doel misbruik tegen te gaan.	Wat kan er nou gebeuren? Podcast on Spotify
Spuiten en Slikken: Jurre/Ralph's Date	In gesprek met ex-verslaafden over hun verslaving en het omgaan ermee.	<p>Alcoholverslaving Ralphs Blind Date met Daan S01E04 (youtube.com)</p> <p>Cannabisverslaving Jurre's Date met Kars S05E02 (youtube.com)</p>

		Ketamineverslaving Jurre's Date met Stijn S5E06 (youtube.com) Middelenverslaving Ralphs Blind Date met Jimmy S01E03 (youtube.com)
Yale Medicine	Informatieve video over de werking van verslaving (ENG)	How an Addicted Brain Works (youtube.com)
Memorable Psychiatry and Neurology	Informatieve video over de werking van verslaving (ENG)	Addiction and Substance Use Disorder Mnemonics (Memorable Psychiatry Lecture) (youtube.com)
Universiteit van Nederland	Informatieve video over alcoholverslaving en de aanleg om verslaafd te worden.	Waarom raakt de één wel verslaafd en de ander niet? (youtube.com)
Mentale gezondheid		
MIND	Organisatie ter ondersteuning/verbetering van psychische klachten.	Website: Wij zijn MIND Youtube: www.youtube.com/@MINDvideo
Ixta Noa	Ixta Noa levert een bijdrage aan positieve gezondheid en herstel met ervaringsdeskundigheid als expertise.	Ixta Noa Ixta Online - Ixta Noa
GGZ Friesland	GGZ college afleveringen over verschillende onderwerpen binnen geestelijke gezondheidszorg en korte informatieve video's.	GGZ Friesland - YouTube
Podcast: De Psychiater Praat	Psychiater Wieneke Gerrits over haar eigen leven en dat van haar patiënten.	De Psychiater Praat Podcast met Wieneke Gerrits Podcast on Spotify

Psych2Go	Youtube kanaal met animatie video's over mentale gezondheid in begrijpbare taal.	ENG: Psych2Go - YouTube NL: Psych2Go Nederlands - YouTube
Psychosenet	Informatie over psychose, trauma, bipolariteit en depressie, goede GGZ en nog veel meer.	Website: Videos * PsychoseNet Youtube: https://www.youtube.com/@PsychoseNet_nl
Jane the Brain - National Institute of Mental Health (NIMH)	Youtube serie over mentale gezondheid gericht op kinderen.	Jane the Brain - YouTube
Anna Freud	Youtube kanaal over mentale gezondheid met een focus op jongeren.	Anna Freud - YouTube
113 Zelfmoord preventie	Online en telefonische hulp voor mensen met zelfmoordgedachten. Informatieve video's van hulpvragers/hulpverleners.	Youtube: 113 Zelfmoordpreventie Denk je aan zelfmoord? - YouTube Website: Homepage 113 Zelfmoordpreventie
Psych Hub	Informatieve video's (onder andere gericht op jongeren) over mentale gezondheid. Met uitleg over mentale ziekten en vormen van zorg.	Psych Hub - YouTube Website: Mental Health Education Psych Hub
Hope for Healing Foundation	Gratis audio lessen over het omgaan met depressie.	Dealing with depression – free audio course » Hope For Healing (hopeforhealingfoundation.org)
Hope for Healing Foundation	Gratis video serie over emotionele veerkracht.	Emotional resilience 101 – Practical tips to feel happier and less stressed » Hope For Healing (hopeforhealingfoundation.org)

Overzicht van beschikbare apps over middelen en psychische klachten (NL/ENG)

Apps en interactieve omgevingen:

Naam app	Doel/thema	Link
Middelen		
Alles over Drinken	Website met informatie over apps, zelfhulp, online programma's over alcoholgebruik.	Apps Alles Over Drinken
I Am Sober	Bijhouden van nuchtere dagen en motivatie.	I Am Sober - Ik ben nuchter - Apps op Google Play
De Druglijn	Online (gratis) zelfhulpprogramma om drugs/alcohol gebruik te verminderen.	Zelfhulpprogramma: Home Druglijn Website de druglijn: Homepage - De Druglijn
Maxx app	App om te minderen/stoppen met drinken, middels doelen stellen, logboek etc.	[Momenteel niet downloadbaar wegens onderhoud] Stoppen met drinken app: Maxx helpt je! - ALCOHOLinfo.nl
Drinkaware	Alcohol tracker to help reduce alcohol consumption.	MyDrinkaware App Drinkaware

Reframe	Evidence-based alcohol reduction program app.	Reframe: Quit or Cut Back on Drinking, Build Healthier Drinking Habits (reframeapp.com)
AA Sprekers	Gratis app met audiobooks, recovery speakers, en workshops van alcoholics anonymous.	AA Speakers (Alcoholics) - Apps on Google Play
NA sprekers	Gratis app met audiobooks, recovery speakers, en workshops van narcotics anonymous.	NA Sprekers - Apps op Google Play
12 Stappen Toolkit	Recovery app gebaseerd op het 12-stappen model met audio opnames, verhalen en een chat optie.	12 Step Toolkit - Apps on Google Play
GameLover	Online app voor jongeren (en hun ouders) om balans tussen gamen en andere activiteiten te herstellen.	VAD Game(L)over (gamelover.be)
Swipe	Brain-training app om drink gedrag aan te pakken.	SWiPE Brain Training <i>[nieuwe versie binnenkort beschikbaar]</i>
Mentale gezondheid		
OnlinePsyHulp	Online psychische hulp bij depressie, angst, middelengebruik en gokken.	Hulpzoekers (onlinepsyhulp.be)

Worry Watch	Guided anxiety journal.	Worry Watch : Mood Tracker, Guided Coping Techniques & Anxiety Journal
Grip op je Dip	Website met online hulp bij depressieve gevoelens gericht op jongeren (16-25 jaar).	Home - Gripopjedip
Calm	Guided Meditation, stress relief and more.	https://www.calm.com/stress-anxiety
Talkspace	Online therapy for teenagers (ENG) about all mental health related issues, including alcohol/drug abuse.	Online Therapy & Counseling for Teens Talkspace
Mindshift	Evidence-based CBT anxiety relief app (ENG).	MindShift® CBT App Anxiety Canada
Nobu	Mindfulness app met support om sober te blijven en te herstellen van mentale klachten.	Nobu: A Mental Health & Wellness App
Cyberpoli	Online menu met video's, interviews en ervaringsverhalen over (o.a. mentale) ziekten.	Psychose Cyberpoli