



Thea, 56 jaar

'Ik dacht dat het niet meer kon: na al die jaren bijna vrij van slaappillen! Ik gebruik er hooguit nog één per twee weken. Ik slaap nog wel eens een nacht slecht, maar zeker niet slechter als toen ik die pillen nog nam. Achteraf beseft ik dat ze eigenlijk niks meer deden voor me. Als ik nu eens wakker word 's nachts maak ik er geen drama meer van. Ik kom toch wel aan mijn uurtjes slaap. Nu nog dat allerlaatste stapje; ik weet zeker dat ik dat ook kan. Laatst zei mijn dochter dat ik een veel leukere oma ben geworden. Dat doet me toch wel wat.'

**'Nu ik ben gestopt
voel ik me fitter
en frisser.'**



- Hulp bij stoppen met slaap- en kalmeringsmiddelen (benzodiazepinen)
- Informatie, test en tips
- Lotgenotencontact
- Online behandeling
- Eigen regie, eigen tijd, eigen plek
- Wetenschappelijk onderzoek



Jos, 35 jaar

'Ik had dit veel eerder moeten doen. Het laatste stukje afbouwen en daadwerkelijk op 'nul' komen, viel niet mee, maar mijn hulpverlener gaf me het vertrouwen dat het ging lukken. Nu ben ik al twee maanden van de Seresta af. Het is nog wel eens lastig als ik ergens heen moet, maar ik weet, als ik die drempel eenmaal over ben, dat het dan goed gaat. Mijn nieuwe baan is een schot in de roos. Ik kan het prima aan en dat geeft veel voldoening. Ook omdat ik beseft niet meer van een pilletje afhankelijk te zijn. Ik rijd nu ook weer. Dat geeft me veel meer vrijheid. Heerlijk.'

**'De support en de tips
van mijn hulpverlener
heb ik als heel prettig ervaren.'**



Benzodebaas.nl is een initiatief van

Instituut voor
Verantwoord Medicijngebruik



WWW.BENZODEBAAS.NL

Kunt u zonder slaappil niet slapen? Slikt u kalmeringspillen om u rustig te voelen? Wilt u minderen of stoppen? Benzodebaas.nl biedt informatie en hulp aan mensen die langdurig slaap- en kalmeringsmiddelen gebruiken.

Voor meer informatie over de internetbehandeling en onderzoeksgegevens kunt u contact opnemen met het team van Benzodebaas.nl. Stuur een mail naar info@benzodebaas.nl of bel naar 053 48 24 750.



Website en lotgenotencontact

Op de website www.benzodebaas.nl vindt u informatie over allerlei aspecten van het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen (benzodiazepinen), zoals effecten op lichamelijk, psychisch en sociaal vlak. Benzodiazepinen verliezen na enige tijd hun werkzaamheid. Deze medicijnen leiden tot afhankelijkheid, wat het lastig maakt om ermee te stoppen of af te bouwen. Bijwerkingen zijn onder meer sufheid, verminderde concentratie en een vlak, 'gedempt' gevoel. Veel mensen merken de bijwerkingen niet meer op omdat ze eraan gewend zijn geraakt. Maar de mensen die zijn gestopt met de slaap- en kalmeringsmiddelen voelen zich fitter, kunnen zich beter concentreren en voelen zich levendiger.

Het forum van Benzodebaas.nl staat open voor iedereen die iets wil doen aan zijn of haar benzodiazepinegebruik. Lotgenoten wisselen hier berichten uit, motiveren elkaar en vinden support en herkenning.

Online behandeling

Benzodebaas.nl is een volwaardig behandelprogramma dat volledig via internet verloopt. U ontvangt persoonlijke begeleiding van een professionele hulpverlener. U wisselt berichten en opdrachten uit via uw eigen beveiligde dossier op de website. Daarnaast houdt u dagelijks bij hoeveel benzodiazepinen u gebruikt.

U start met het onderzoeken van uw benzodiazepinegebruik: hoeveel gebruikt u, wanneer en waarom. Vervolgens gaat u aan de slag om dit te veranderen. U stelt zelf uw doel vast: minderen of stoppen. Uw hulpverlener geeft u tips, motiveert en geeft u coaching en advies om uw doel te bereiken. De duur van de behandeling bedraagt ongeveer zestien weken.

Eigen plek, eigen tijd

U bepaalt zelf waar en wanneer u inlogt om met Benzodebaas.nl te werken. Uw hulpverlener reageert altijd uiterlijk binnen drie werkdagen, zodat u doorgaans twee keer per week bericht van uw hulpverlener ontvangt.

U hoeft dus niet naar een bureau en hoeft niet op afspraken te komen. U heeft geen reistijd en er is geen wachttijd voor behandeling. Na de behandeling is het mogelijk een nazorgtraject te volgen.

Voor wie?

Het programma is ontwikkeld voor iedereen van zestien jaar en ouder die iets wil doen aan zijn of haar gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen. Ook is de behandeling geschikt om terugval in gebruik van benzodiazepinen te voorkomen.

Indien blijkt dat u niet voldoende baat vindt bij deze vorm van behandeling, zoeken we samen naar een meer geschikte vorm van hulp.

Vergoeding door de zorgverzekeraar

Deze internetbehandeling wordt vergoed vanuit het basispakket van uw zorgverzekering. Houdt u er wel rekening mee dat dit van uw eigen risico af gaat.

Onderzoek en resultaten

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat online hulp goede resultaten heeft. Inmiddels zijn de resultaten van het eerste jaar dat Benzodebaas.nl online was, bekend.

De deelnemers die de behandeling hebben afgerond, waren hier positief over. Ze zijn vrijwel allemaal geheel gestopt met benzodiazepinen of gebruiken beduidend minder slaap- en kalmeringsmiddelen. De deelnemers ervaren een sterkere controle op hun gebruik en de eventuele behoefte. Zij merken dat zij zich fitter voelen en zich beter kunnen concentreren.

Meer over de resultaten van het eerste jaar van de online behandeling van Benzodebaas.nl kunt u lezen op de website www.benzodebaas.nl



**'Ik voel me trots
dat ik ben gestopt met
kalmeringsmiddelen.'**